# افهم غضبك

## كي تتغلب عليه



عبد الله العثمان






نشر إلكترونيا في يوليو/ تمّوز 2005.

حرره للنشر الإلكتروني: صلاح شرارة
تصميم الغلاف: حياة الياقوت

# المحتويـــــات

# الإهـــداء

أهدي كتابي لربي وخالقي وسيدي وموالي فلولاه لما اهتدينا ولا تصدقنا ولا صمنا ولا صلينا ثم أهديه لرسولنا الكريم خير إنسان حليم وللأنبياء والصحابة والصالحين، واهديه لنفسي وروحي وعقلي وجسدي واهديه لوالدتي العزيزة فلها كل الفضل علي ولها كل التقدير والحب و لوالدي العزيز فهو خير قدوة ورمز للصلاح والتقوى واهديه لإخواني و أخواتي فهم خير مشجع لي على هذا الطريق و لأخي محمد الذي يشجعني دائما ويعطيني النصيحة و اهديه لعائلتي و أهلي فهم من أحب الجلوس معهم واهديه لعمتي خولة العثمان فقد كانت نعم العون لي في الطريق كما اهديه لصديقي وحبيب الروح عثمان ياسر و لمن علمني حرفاً وكان عوناً لي على الطريق و لكل محب للخير وكل قارئ لي ومتابع لكتاباتي، وأخيراً اهديه لكل من ساهم في هذا الكتاب وسهر عليه.

اللهم تقبل منا هذا العمل و اجعله خالصاً لوجهك الكريم وأجرنا يا رحيم. وأسأل من قرأه فاستفاد ألا ينسنا من صالح دعائه وصادق رجائه.

**عبدالله العثمان**

# بسم الله الرحمن الرحيم

## مقدمـــة الكتـــاب

حينما تدق ساعة الغضب يتحول كل شيء، فتتغير الألوان، و ترتفع الأصوات، و يتوقف العقل،.و تعمل الجوارح بأعلى طاقتها. إنها ثورة عارمة، و طاقة جامحة، و ثور هائج، و صقر منقض، وأسد غضبان، و نمر مسرع، و زلزال مدمر، و بركان هائج لا يوقفه أحد، و.عاصفة تطير معها كل ما يعترضها. إنها ساعة الغضب، لا تبقي ولا تذر، فهل نوقف العقارب؟ أم ننتظر حتى تمر العاصفة بسلام؟ أم نمنع حدوثها؟ أم نبني بالبركان جُزُراً، ومن الثور حرثا وزراعة، ومن الأسد مَلِكاً، ومن الزلزال إصلاحا وعمارا؟

نعم، ستقرأ في هذا الكتاب كيف تغير من أفكارك، بحيث ترى كل ما كان يغضبك أمراً عادياً، وتوقف به العقارب؛ لكي لا تصل لساعة الغضب والمتمثل بقوله صلى الله عليه وسلم " لا تغضب " أو أن تصرف غضبك لبناء وحرث وزرع، فتحول هذه الطاقة لصالحك .

لك الخياران، وكلاهما سيوصلك لجزيرة السعادة والحلم والبهجة والحياة الناجحة الممتعة.

## 1- غضب على النفس

أنتِ سيئة لا تستحقين العناء، أكرهك، لا تنفعين لشيء، كلما عملت شيئا أفسدته، كلما أردت فعل شيء لا تحققينه.

إن الغضب على النفس لأنها خيبت آمالنا ولم تحقق ما نريد هو ظلم لها .وتحميل لها بما هو فوق طاقتها.

لمسامحة النفس وعدم الغضب عليها، علينا أن نعذرها لأننا طالبناها بأكثر مما هو متوقع، وإن لم تحقق ما طلبناه فقد حققت أشياء كثيرة وإنجازات كبيرة من قبل.

انظر لإيجابيات النفس، اجعل متطلباتها في الخير فهي من طبيعتها تحب المزيد في كل شيء، فوجهها للخير وقم بقيادتها لطريق الصواب، و إلا قادتك لهواها، ولا تتوقع منها الكمال فهي اجتهدت وعملت ما بوسعها لتحقيق ما تريد ، فاصبر عليها ولا تتعجل النتائج والثمار فهي تحتاج لصبر ووقت.

## 2- كل شيء سيكون على ما يرام

القلق ينشأ عند التفكير بأنه سيحصل خطأ، أو أنه لن تكون الأمور على ما يرام.

واجه الأخطاء وتعلم منها، ولا بأس من الوقوع في الخطأ، فالإنسان يغضب رغم استعداده الممتاز للحدث أو الحفلة أو الامتحان، وعند خطأه فإنه يغضب ويثور على نفسه وربما على غيره ، فعلينا أن نتقبل الخطأ في كل شيء ولا نطلب الكمال في أمورنا كلها.

فكر بالأمر بعد 100 سنة هل هو مهم فعلاً، هل من المهم أن نخسر صحتنا وأجسادنا بسب خطأ، اعتبر الامتحان تجربة، اعتبر الحياة لعبة أو رحلة ولا تعتبرها معركة.

## 3- لا تغضب

جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم، فقال: أوصني يا رسول الله، فقال: لا تغضب فكرر مرارا "لا تغضب ".

حديث عظيم موجز يحتاج لمجلدات لشرحه وشرح عظمته، لاحظ أنه قال صلى الله عليه وسلم لا تغضب وليس نقّس عن غضبك.

لا تغضب تعني أنك تنظر للأحداث التي تغضبك على أنها أشياء عادية، وهذا ما سأحاول أن أصل له في هذا الكتاب.

الخادمة تخطئ وتسكب الماء عليك ولا تغضب، هذا ما أقصده أن لا تغضب، أي أن ترى الأشياء التي تغضبك على أنها أشياء عادية وغير مغضبة.

فبدلاً من النظر على أنها أهانتك أو تقصدك أو أتلفت لباسك أو أنها لا تفهم ولا تتفهمك، انظر للمشكلة على أنها خطأ وقعت فيه ، أنها آسفة ولا تقصد ذلك ، أنك لو حلمت عليها لأسلمت وكبرت بعينها، أن تنظر للأمر وأن كل شيء سيكون على ما يرام، وأنها ستتعلم من خطئها، وأنك قادر على إصلاح الأمر وتبديل ملابسك وحل المشكلة .

## 4- أحاديث نبوية

كنت جالسا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ورجلان يستبان، وأحدهما قد احمر وجهه، وانتفخت أوداجه، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم؛ ذهب عنه ما يجد (أخرجه البخاري ومسلم)

## 5- دعاء الهم والحزن

"اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال"[1]

"اللهم إني عبدك، وابن عبدك، وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي."[2]

[1] حديث صحيح
[2] حديث صحيح

# 6- لم يهتموا بي

إننا نغضب حينما لا نجد الاهتمام الكافي من شركائنا ومن نحب ، أو عدم تلبيتهم لاحتياجاتنا، أو عدم فهمنا أو الاستماع لنا بالشكل الذي نريد.

لكي تتعامل مع هذه المشاعر عليك أن تعذرهم وتكون لك القناعة التي تقول: "أنا المسؤول عن سد احتياجاتي وليس الآخرين."

إذا وضعت زمام الأمور لديك فلن تتأثر بمدح أو ذم، بل تستفيد منهما، ففي المدح معرفة صواب الطريق وجزء من صوابه لتثبت عليه، وهو عاجل بشرى المؤمن ، والذم لتعديل المسار وأخذ المناسب ، ولكنهما لا يؤثران بمشاعرنا .. فقط تفكيرنا الذي يحكم بينهما .

يقول الله سبحانه وتعالى "إن الإنسان خلق هلوعا إذا مسه الشر جزوعا وإذا مسه الخير منوعا إلا المصلين"[3]
فالمصلين هم الثابتين على منهاجهم وطريقهم، لا يتأثرون بكلام الآخرين ويعذرونهم إن لم يكونوا لُطفاء كما ينبغي .

# 7- يتحذ الناس أفضل الخيارات لديهم في الوقت الحالي

في الماضي عندما اخترتَ طريقاً واتخذتَ قراراً فقد كان أفضل قرار بالنسبة لك في ذلك الوقت ، وكذلك الآخرين فهم يتخذون أفضل الخيارات التي لديهم في الوقت الحالي .

ربما لا يعجبك القرار بعد سنوات لكنه كان قمة خياراتك وأفضل قرار اتخذته في ذلك الوقت، فسامح نفسك فلم تكن تعرف إلا ذلك، وسامح الآخرين فقد رأوا أن هذا هو الصواب ، واسمح لهم بالتجربة والتعلم من أخطائهم كما أخطأت أنت وتعلمت ، فقد اجتهدت واجتهدوا وعملت وعملوا وأخطئوا وتعلمت وتعلموا، فسامح نفسك والآخرين، فكلنا يجتهد فمنا مخطئ ومصيب، ومن أصاب فله أجران أجر الاجتهاد والإصابة ومن أخطأ فله أجر الاجتهاد .

[3] سورة المعارج ، الآيات ( 19 – 22)

# 8- الأكثر مرونة هو الأكثر نجاحا

عندما لا يكون لدينا إلا خيارات بسيطة فإننا نتعس ونُتعس من حولنا ، لدى الإنسان 3000 نوع من المشاعر المختلفة، وأغلب الناس لا يعيش إلا بعدد محدود من المشاعر.

يلجأ الناس لعدد محدود من الأعمال والأفعال والسلوكيات ليشعروا بشعور أفضل ، ومن الأمثلة على ذلك:

- مشاهدة التلفاز
- التدخين
- الإسراع في السيارة
- الصراخ وغيرها

الأذكياء هم من يضعون قائمة كبيرة وواسعة من الخيارات التي تشعرهم بشعور أفضل من خلال الأفعال الإيجابية، ومنها :

- المشي
- الرياضة
- الابتسامة
- محادثة صديق
- صلة رحم
- الصيام
- قراءة القرآن
- قراءة الكتب
- التسوق
- السباحة
- التسبيح
- إنجاز مهام
- مساعدة إنسان
- زيارة مريض
- التصدق
- التبرع بالدم
- وغيرها الكثير

فالسعيد من نظر للحياة على أنها خيارات وليس خيار، وطرق كثيرة تؤدي لنفس الطريق لا طريق واحد ، فطوبى للسعداء الذين عرفوا الحق الواسع الكبير فاتجهوا وتمتعوا برحلتهم للآخرة.

## 9- ارصد نفسك

يُحكى أن رجلا كان يشرب الخمر وكان عند سكره يضرب ويشتم وكان يصل لأسفل سافلين، ففكر ابنه في طريقة لهداية أبيه ، فصوره بكاميرا فيديو وأهداه الشريط ، ولما رأى والده الشريط ورأى ما يفعله من قبح وسوء تاب ولم يعد يشرب الخمر بعد ذلك.

حينما نغضب فإننا لا نشعر بأنفسنا فنشتم وترتفع أصواتنا ونؤذي من حولنا.

لدي فكرة رائعة وهي أنه كلما غضبت سجل ذلك في ورقة ، غضبت من فلان لأنه لم يسلّم علي، غضبت من زوجتي لأنها لم تعد الطعام بوقته المحدد ، غضبت من ابني لرسوبه في الامتحان، وهكذا اكتب كل ما غضبت منه واستمر شهراً على ذلك، وستجد أن غضبك يتنازل يوميا لأنك على وعي به ، وأول العلم الوعي بالجهل، وأول التغيير الوعي بأن هناك مشكلة.

يقول الخليل بن أحمد الفراهيدي: الناس أربعة نفر، رجل يدري ويدري أنه يدري فذلك العالم فاتبعوه، ورجل يدري ولا يدري أنه يدري فذلك النائم فأيقظوه، ورجل لا يدري ويدري أنه لا يدري فذلك المسترشد فأرشدوه، ورجل لا يدري ولا يدري أنه لا يدري فذلك الجاهل فاجتنبوه.

## 10- صور الغضب

للغضب صور عدة، فليس بالضرورة أن يكون صراخ أو ضرب وشتم ، بل له صور عميقة بالداخل ، وهو كالجبال جذورها تساوي ثلاثة أضعاف ما يظهر على سطح الأرض.

يأتي الغضب على صور متعددة كالتالي:

- غضب عدم القدرة على الرد.
- غضب الثورة والاحتياج.
- غضب الإحباط والفشل وعدم تحقق الأمور كما نريد .
- غضب مقرون بخوف داخلي .
- غضب لا يُعَبّر عنه " مكبوت" .
- غضب يُحَوّل لعملٍ صالح .
- غضب انتهاك المبادئ .
- غضب ولوم النفس .
- غضب على الآخرين .

فالغضب صور متعددة وأشكال متنوعة علينا أن نعيها ونفهمها لكي لا تعيقنا عن أرواحنا.

## 11- أفكار الغضب على الاخرين

إنه لا يفهمني .
يتصرف بطريقة خاطئة.
لا يستمع لما أقوله.
لا ينفذ ما أقول.
يكرر الخطأ.
لا يحترم القوانين.
إنه يهينني.
إنه يتهمني.
لم يقدرني حق قدري.
لا يسد حاجتي.
عنيد لا يقتنع.
إنه لا يستحق.
الناس مهمين لديه أكثر مني.
يحب غيري يهملني.
فقط يهتم بنفسه.
يأخذ ممتلكاتي.
يتعدى حدوده.
لا يستأذن.
كلماته غير مهذبة.

ناقش هذه الأفكار وضع علامة على التي تراودك دائماً واعمل على علاجها بتطبيقات هذا الكتاب وكتاب 100 فكرة للتسامح .

## 12- أفكار الغضب على النفس

إنها كثيراً ما تخطيء.
لم تحقق طموحاتي.
لست أفضل من الآخرين.
لا أصلح لشيء.
لا أسعد أحدا.
إنني مشاغب.
أؤذي الآخرين دائما.
لا فائدة مني.

لا أحب نفسي.
دائما أفشل.
لا أحد يحبني.
إنها لا تتقدم.
لا تطيعني في شيء.
كل ما أريده غير موجود.
الآخرون يتفوقون علي.
لن أسامحك أبدا.
إنها ترتكب الكثير من الحماقات.
أسوء نفسي.
لا فائدة من الحياة.

## 13- الحماقات

الحماقات هي الأفعال التي عندما نتذكرها نشعر بأننا لم نتصرف كما ينبغي، أو أنها كانت أخطاء لا تليق أو أخطاء تخجلنا أمام الآخرين.

كلنا يرتكب الحماقات الصغيرة والكبيرة، وبعضنا عندما يتذكرها يضحك على نفسه والبعض الآخر يؤنب ذاته ويجلدها عندما يتذكر حماقاته .

وسأعطيك مقترحات لكي تجعلك تضحك على حماقاتك وتسامحها بدل أن تتهمها :

كانت أقصى خبرة لديك في ذلك الوقت هو هذا الفعل.
قدر الله وما شاء فعل .
ربما أكون مخطئ وربما لا .
ربما يكون التصرف صحيحا في مكان آخر ولشخص آخر.
ماذا أتعلم من حماقاتي ؟ وكيف أسامحها ؟
هل ستتكرر الحماقات أم أنه تصرف على تجنبه .
الناس تنسى ولا تتذكر ما حدث وإن تذكرت فعلى سبيل التسلية والمرح .
أنت إنسان رائع إن أخطأت مرة فقد أصبت مئات المرات .

## 14- المسامير

كان ولده شديد الغضب يضرب هذا ويؤذي ذاك ويعمل بأصدقائه المقالب ولا يطيع والديه ، خاصة عندما تأتي له نوبات الغضب .

فقال والده أريد أن نجرب تجربة جميلة ومفيدة تخلصك من غضبك ، فرد الولد متحمساً : "ما هي؟" فقال :" كلما غضبت اطرق مسماراً في هذا الصندوق الخشبي "

أعجبت الابن هذه الفكرة وشرع بتطبيقها، وكل يوم يطرق هذا اللوح إلى أن امتلأ ، ولاحظ الابن أن المسامير تقل كل يوم، وغضبه أصبح أقل من السابق ، فأخبر والده بذلك ، فقال الوالد :" إنها نتائج عظيمة، وأما الآن فأريدك كلما غضبت مرة ، أن تنزع مسمارا من مكانه "

واستمر الابن لأسبوعين في إزالة المسامير إلى أن أزالها كلها ،وعندما أخبر الأب بانتهائه، شكره وشجعه ، وقال : " يا بني انظر للوح ألم تتشوه صورتها ويصعب إصلاحها .. إنها كقلوب الآخرين التي نثقبها ونجرحها عند غضبنا، فلا تلتئم الجروح بسهولة".

## 15- **كيف لا تكون عرضة للابتزاز**

الابتزاز له أنواعه فمنه اللطيف ومنه العنيف ، فالابتزاز هو أن يحاول الشخص الآخر عمل ما يريده هو سواء كنت تحب ما يريد أو لا تحب ، وللابتزاز صور عدة، فمنه اللطيف الذي فيه التوسل أو بحكم القرب والصداقة، ومنه المتوسط الذي فيه اللوم كأن يقول الوالدان" لقد تعبنا في تربيتك ولا تحقق لنا ما نريد"، ومنه الابتزاز العنيف الذي فيه تهديد ،"ستخرج من المنزل إذا لم تفعل ما آمرك" ، "سأطلقك إن لم تذهبي معي" ، وكمثال ابتزاز امرأة العزيز ليوسف " ولئن لم يفعل ما لآمره ليسجنن وليكوناً من الصاغرين "[4] فكان ابتزازا، وقد اختار ما يريد هو لا ما تريده هي "رب السجن أحب إلي مما يدعونني إليه "[5]

فعليك أن لا تستجيب للابتزاز بشتى أنواعه، ولكن كن حريصا على تحقيق ما تريد وليس ما يريده الآخرون، وإلا فستحيى حياة بعيدة عن رغباتك واحتياجاتك الغير مسعدة لنفسك وروحك.

## 16- **ماذا تفعل عند الغضب** ؟

- في وقت الغضب!؟

1- غيّر جلستك ووضعك، فإن كنت قائما فاجلس وإن كنت جالسا فارقد!
2- توضأ أو اغتسل فإن الغضب من نار والماء يطفئه!

[4] سورة يوسف ، الآية (32)
[5] سورة يوسف ، الآية (33)

3- تحرك! تحرك! تحرك! واعمل شيئا!

- لازال الغضب موجودا.

1- امشي في حديقة!
2- اسبح في البحر أو في حمام السباحة!
3- اذهب في رحلة!
4- عبّر عن غضبك بالكتابة!
5- تحدث لشخص عن غضبك!
6- ارسم غضبك!
7- اعمل! أنجز مهمة مؤجلة!
8- حوّل غضبك لصالحك! فهي طاقة كبيرة يجب استغلالها لا كبتها.
9- هدئ من روعك وقل لنفسك أن كل شيء سيكون على ما يرام!

هذه بعض المقترحات التي علينا عملها في حالة الغضب لننفس عنه ولا نكبته.

## 17- لا بأس من لحظات الضعف

لا تجد مصلحاً أو ناجحاً وعظيماً إلا وقد مر بلحظات ضعف وفشل وإخفاق.
لا تكون الفراشة فراشة بأجنحة جميلة من دون مواجهتها للصعاب والضغط الرهيب في شرنقتها الضيقة ، فلولا ضيقها لما اندفع الدم للأجنحة و لما طارت للأبد.
لولا كربة آدم لما كانت الحياة الجميلة المشرقة.
ولولا دخول يوسف السجن لما صار عزيز مصر.
ولولا يتم محمد صلى الله عليه وسلم وإخراجه من بلدته لما ساد البشر.
ولولا ظلمة الحوت لما أسلم مائة ألف أو يزيدون.
ولولا صبر ابن حنبل على السياط لضل الإسلام والمسلمين.
ولولا صبر أيوب لما طاقت البشرية بلاء.
ولولا محنة إبراهيم وولده لقتل كل منا ولده كل عام.

لحظات الضعف هي لحظات تغير وحب التعلم ولحظات إشراقة نور الإنسان.

## 18- لا بأس من الغضب

- اسمح لنفسك بالغضب! فكلنا يغضب. اسمح للآخرين بالغضب! إنهم بشر يغضبون ويخطئون ويتعلمون من أخطائهم.
- حاول أن تقلل من مصادر غضبك، فلا تغضب على كل شيء وعلى أي شيء ومن كل شي!
- ادع الله أن يحول غضبك في طاعته وفي سبيله!
- حاول أن تجد العذر للآخرين في سلوكهم الخاطئ!
- اصبر على من يغضب فإنه يمر بحالة يصعب معها السيطرة على نفسه، إنه كالطفل الذي سلبت منه لعبته، يبكي، ويزمجر، وبغضب. لقد انتهكت مبادئه السامية وهناك من

تجاوز خطوطه الحمراء، ربما تكون أنت أو شخص آخر قبلك؟ فكنت أنت القشة التي قصمت ظهر البعير.

- كم سيمتن لك الناس ويحبونك للأبد إن صبرت عليهم وعلى أخطائهم وعلى الأوقات التي يشعرون فيها بالسوء ، فعند تقبلك لهم في أسوأ حالاتهم فإنهم سيحبونك مدى العمر، وسيصبرون عليك في أي حالة كنت.

## 19- سورة الشورى

قال الله سبحانه وتعالى " والذين يجتنبون كبائر الإثم والفواحش وإذا ما غضبوا هم يغفرون{37} والذين استجابوا لربهم وأقاموا الصلاة وأمرهم شورى بينهم ومما رزقناهم ينفقون{38} والذين إذا أصابهم البغي هم ينتصرون{39} وجزاءُ سيئة سيئة مثلها فمن عفا وأصلح فأجره على الله إنه لا يحب الظالمين {40} ولمن انتصر بعد ظلمه فأولئك ما عليهم من سبيل{41} إنما السبيل على الذين يظلمون الناس ويبغون في الأرض بغير الحق أولئك لهم عذاب أليم{42} ولمن صبر وغفر عن ذلك لمن عزم الأمور {43}"[6]

- "وإذا ما غضبوا هم يغفرون " أي أن الإنسان يغضب وخيرهم الذي يغفر عند غضبه.
- " والذين إذا أصابهم البغي هم ينتصرون"
- أي إن الذين أصابهم البغي وشدة الظلم من الأشرار ينتصرون ويردون الظلم، وفي الآية التالية يخبرنا الله عن كيفية الانتصار
- " وجزاء سيئة سيئة مثلها فمن عفا وأصلح فأجره على الله"
- أي أن الرد مثل بمثل، السيئة ولا زيادة، ومن يعفو فأجره كبير عظيم لا يعلمه إلا الله.
- " إنما السبيل على الذين يظلمون الناس ويبغون في الأرض بغير الحق "أي أن من ينتقم بمثل ما أوذي فليس عليه حرج، إنما الحرج والعتب على من ظلم الناس وأفسد في الأرض.
- " ولمن صبر وغفر إن ذلك لمن عزم الأمور " أي إن الذي يصبر على هذا الظلم العظيم ويغفر فإنه ذو عزم، ومثل هؤلاء يفتخر الله بهم ويمدهم بطاقة من طاقاته، ويعطيهم من حبه ويغفر لهم والجزاء من جنس العمل.
- آيات عظيمة تبين معاني الانتقام والغفران والصبر وجزاء الصابرين ، وأجر العافين عن الناس الذين يؤجرون بغير حساب.

## 20- هيئ نفسك

عندما يخبرك شخص أنه سينصحك ويريدك أن لا تغضب من نصيحته فإنه يهيئك أن تواجه الأصعب ، وعندما ينصحك تجد نصيحته أقل مما توقعته.

لذلك قم بتهيئة نفسك وتقول لها أنه سأصبر لو لم تتحقق آمالي.

- سأواجه العوائق والعقبات.
- لن أغضب إذا لم يحقق زوجي طلبي.
- لن أحزن إذا أخلف صديقي موعدي.
- سأواجه تعطل السير.
- لن أسمح لشخص أو لشيء أن يجعلني غير مرتاح.
- سأجد طريقة أخرى للوصول لما أريد.

[6] سورة الشورى ، الآيات (37-43)

- سأترك الأمور للخالق.
- سأواجه المرض والإصابات.
- سأواجه الحياة .
- سأواجه تبعات النجاح.
- سأواجه يأسي.

هيئ نفسك قبل وقوع الحدث وواجه الحياة.

## 21- متى ننسى ومتى نتذكر ؟

- انسَ إساءة الآخرين!
- انسَ معروفك لهم!
- انسَ صبرك عليهم!
- انسَ نسيانهم لك!
- انسَ قلة تقديرهم!
- انسَ مشكلاتك معهم!
- انسَ كل ما يسيئ لك!
- تذكر إحسانهم لك!
- تذكر اللحظات السعيدة!
- تذكر حسناتك وحسناتهم!
- تذكر معروفهم ومساعدتهم لك!
- تذكر مدحهم لك وتشجيعهم الكبير!
- تذكر صبرهم عليك!
- تذكر لحظات الوداد!

كن إنسانا خيرا لا يهمه من أعطاه ،بل يهمه من أعطى هو، من أفاد ولمن قدم وكيف قدم وما هي آثاره في هذه الحياة فلو فكرنا بمن أساء إلينا فسندخل في متاهة لا نخرج منها.

## 22- ما هو الغضب الصحيح ؟

الغضب المحمود ما كان متبوعا بعمل، ما كان للبناء لا للهدم، مدفوعا بالعقل لا المشاعر، غضب لله حين تنتهك محارمه لا غضبٌ للنفس.

الغضب المحمود لا يكون بالانفعال ولكن بالعمل، وليس فيه هدم للذات بل بناء ورفعة لها، يسأل الإنسان نفسه كيف أحَوّل غضبي لصالحي وكيف أبني به الأمة، فالغضب طاقة وإن حاولنا كبتها فإنها ستنفجر، وإن صرفناها فستكون خير معين لنا.

يُحكى أنه كان هناك فيضان في قرية، ففكروا في حلول منها: أن يتم بناء سد منيع على المنبع، والثاني أن يبنى سد بعيد عن المنبع، وحلول كثيرة أخرى، لكن لا أحد يستطيع بناء السد المنيع سالذي لا يتهدم والسد البعيد ربما يتهدم ويفيض منه الماء فما العمل؟س

فوجدوا أن خير علاج هو القيام بشق ممررات للمياه لتصريفها إلى المزارع والحقول، فكان أفضل حل وجواب.

وهكذا الغضب قوة عارمة علينا تصريفها بالخير وأن لا نكبتها بل نستعملها في طاعة رب العباد.

## 23- كيف نتعامل مع الغضوب ؟

**حين غضبه:**

- دعه يتكلم!
- لتكن كلماتك ككلماته ونبرة صوتك كنبرة صوته!
- لا تأخذ كلامه محمل الجد وإنما اعتبره كالنائم الذي فقد عقله ولا يدرى ما يقول!

**في الأوقات العادية:**

- اعرف ما يغضبه وحاول أن لا تثير نقاط غضبه!
- تقبله كما هو!
- لا تحاول تغييره، وقبولك إياه أكبر نصيحة له وأكبر هدية سيشكرك الله عليها!

**و في أوقات سعادته:**

- احرص على الجلوس معه!
- استمع له!
- تحدث إليه!
- استمتعا بوقتكما!

## 24- عندما لا تتحقق الأمنيات

على الإنسان أن يدعو ربه بكل خشوع وأن يخلص النية ويحسن ظنه بخالقه ويتوكل عليه بكل ثقة ، ولا يستعجل الثمرة، بأن يقول أريدها الآن ولكن عليه الانتظار، لأنها في الطريق ، وربما تحتاج لبعض الوقت، فالخالق يريد لك أفضل الموجود وأفضل ما في السوق، يبحث لك عن الوقت المناسب، يريد المزيد من دعواتك، يريد لمواهبك أن تظهر ، يريدك أن تهتم بصحتك وتعتني بنفسك وتهتم بذاتك.

يا أيها الإنسان لا تيأس وتتوقف عن الرغبة فيما تريد فهنا الهلاك وهنا يسعد الشيطان ويفرح لنصره عليك، وأغلب الناس ييأس حين اقتراب الفرج وحين وصول البضاعة فيبتعد عن الشاطئ ويرحل بعيدا بعد أن طال انتظاره فتأتي البضاعة ويستجيب الخالق لكن نحن الذين ابتعدنا عن المكافئة وتركنا ما نرغب فيه وزهدنا فيه ورحلنا عنه، وحتى لو أخذناه لن نأخذه بعين الرضا والفرحة والسرور.

إلاّ أن الخالق لن يترك بضاعتك على الشاطئ يأخذها اللصوص أو تكسر في الصحارى بل هو رب ودود لم يقدر رزقك لأحد سواك، فأتى به من بلاد الصين ومن مشارق الأرض ومغاربها ليقدمها لك، وإن لم تحصل على بضاعتك فإن الله يدخرها لك للآخرة أو وقت آخر تحتاج فيه لرحماته، وقت تتذكر به نعمه، أو لوقت بعيد تحتاج فيه لذرة فإذا بك تجد جبال من الحسنات فتقول لرب العزة يا رب لم أفعل كل هذا، فيرد عليك إنها أمنياتك التي تمنيتها ولم تحققها في الدنيا، فيفرح العبد ويتمنى أن لا يكون الله استجاب له أمنياته في الدنيا، وإذا به يرى حفرا في هذه الجبال، فيقال له: هذا تسخطك على أمنياتك التي

لم تتحقق واعتراضك على أقدارك وغضبك على قلة أرزاقك وابتعادك عن شاطئ مكافئتك وبأسك من الدعاء وفي السؤال للبارئ ليحقق أمنياتك.

## 25- متى بدأ الغضب ؟

آدم وصورته الجميلة ونفسه البريئة، أطل على الحياة، رأى كل تكريم، رأى الحياة بعيون وردية، صُدم بالمتكبرين المتجبرين، لكنه بنفسه البريئة اعتبر التكبر خطأ عابرًا من شر الخلائق، لكن حقد إبليس استمر وسيستمر على بني البشر، لم يغضب آدم عند عدم سجوده بل غضب حين نصحه زوراً وبهتانا وكان سببا في نزوله من هذا المكان العلي، لكن الله فضله بأنوار رحمته فتاب لله ورفعه الله على رفعته، وحول آدم محنته إلى منحة ولم يشتم عدوه ويؤنبه بل أنّب نفسه أنه أطاعه، ولم ينزل نفسه لمستوى عدوه بل ارتقى أيما مرتقى، وعمّر الدنيا وبنى الحضارة بالأرض بعد أن أفسد بها من كان قد سكنها قبله.

لقد عرف الشيطان بذكائه ضعف الإنسان ومداخله إلاّ أن ذكاءه أهلكه وجعله في أسفل سافلين، ورسالته هاوية هالكة وخاتمته أسوأ من السيئة.

استمرت المعركة وعقدة التملك لدى البشر موجودة فهم يحبون أن يتملكون ويمتلكون، إلاّ أن هذا لا يعجبهم ولا يملأ صدورهم لأنهم ذاقوا الجنة فلن يملأ قلوبهم إلاّ أول خطوة فيها، ولا زالت عقدة حب البروز والأفضلية لدى الشيطان، فهمّه أن يكون الأفضل، لذلك تجده يهدم منازل الآخرين ليكون منزله الأجمل والأعلى ولا يحاول أن يبني منزلا أكبر وأجمل، إنه يجيد الكلام ولا يجيد العمل، ولن نتعب أنفسنا في إصلاح من لا ينصلح بل علينا بأنفسنا ومداواة مشاعرنا.

لذا بعد مدة أدرك آدم أنه لا فائدة من الشكوى والتذمر من نفسه أو من الشيطان أو من حواء، فسعى في الأرض ودعا الله أن يهديه لملاقاة من خُلِقتْ منه، وملاقاة معينة في الحياة وإن لم تصلح كلها فإن بها حسنات كثيرة، فلقيها وعاشوا في الأرض وعمروها أيما إعمار على كل معاني الفضيلة والسمو.

## 26- عاد الشر من جديد

عندما رأى الشيطان ذلك السمو الأخلاقي الذي ليس له مثيل وهذه التربية الرائعة وهذا الحب الغير مشروط، هم من طين وأخلاقهم كالملائكة، إنهم أفضل مني .. كيف يحدث ذلك، لن أسمح لهذه المثالية

أن تدوم وسأستخدم ذكائي كله لأثبت للإنسان أنه سيء وفي غاية الحقارة والغباء، ففكر ووجد أن أفضل حيلة هي الدخول من نقاط ضعف الإنسان، فقال لقابيل: انظر لأختك الأجمل وستذهب بعيدا عنك إلى من هو أقل حكمة فلا ترضى به، ثم أتاه مرة أخرى حين تقبل الله من هابيل الذي أخلى قلبه من الحقد والحسد ولم يقارن نفسه بالآخرين، فعلمه الشيطان طريقته في الهدم، كيف يحدث هذا .. أمن جلدتي ويكون أفضل مني؟!، هل ينقصني العقل أم الجمال أم ماذا؟ ماذا أفعل لأكون أفضل منه؟ كيف أجعله يبتعد عن ممتلكاتي عن أختي؟ لا بد من التخلص منه،لا بد من هدم بيته بدلا من بناء وتجميل بيتي، فقرر قرار الهدم وأعجبه ولم يقابل أخوه الإساءة بالإساءة بل اختار العودة لداره "الجنة"، وأطاع قابيل الشيطان فدخل معه النار فقتل أخاه فأصبح من النادمين.

## 27- من نلوم؟

هل نلوم أنفسنا أم نلوم الآخرين أم القدر أم الظروف؟ هل نلوم الماضي أم الحاضر؟ هل نلوم الطغاة والمفسدين؟ هل نلوم الشيطان؟ وإلى متى نلوم؟ وكيف نلوم؟ ومتى نلوم؟ وما اللوم البناء وكيف نتخلص من مخالب اللوم؟

اللوم إما داء أو دواء، كثرته مضرة، تزيينه جميل، قِلّته كالملح للطعام، يكون كإشارات المرور منظمة لنا ومرشدة لنا، وأحيانا يكون كالمطبات في الشارع سبب في تخفيف سرعتنا أو تكسير سياراتنا، في الحقيقة الأفضل تقبل اللوم سواء للنفس أو للآخرين أو الظروف، وبدلا من أن تلعن الظلام أوقد شمعة، أسأل نفسك ما الذي يمكنني فعله الآن لا من المسئول عن الخطأ، استفد من اللوم في معرفة الخطأ وكيف تتجنبه لا ليحطم حياتك، لا يهمك كثرة المفسدين ولا تكثر من لومهم فلومك قطرات لن يزيد على البحر المالح شيئا بل يزيدك تعاسة ومرارة ، بل أدعوك أن تتوقف عن اللوم والبدء في الاستقامة والحياة السعيدة وتطبيقها في نفسك ثم انشرها في العالم السعيد.

## 28- ماذا أفعل عند الغضب؟

اذهب لمكان هادئ واجلس جلسة مريحة وخذ أنفاسا عميقة من منطقة السرة.
فكر بالغضب وانظر له واستمر بالتنفس، ما الذي يريد أن يقوله لك، اقبله بحب، اسمح له بالذهاب، لا معترضا بوجوده ولكن بكل حب، استمع له، ما النية الإيجابية للشخص المقابل؟، ما الذي يحاول إخبارك به هذا الغضب؟ربما يريد أن يخبرك بالتالي:

- اصبر على الآخرين واحلم عليهم.
- ربما أنا المخطئ وربما هو، وفي الحقيقة كلانا على صواب فكل منا ينظر للمشكلة من وجهة نظره.
- لذا لا أسمح لشخص أن يجعلني غير مرتاح.
- حتى إن أخطأ الناس في حقي فإني أظل كريم النفس متسامح.
- لا يهمني ما يفعل الآخرون من صواب وخطأ وإنما يهمني ما أفعله أنا وكيف أقوّم تصرفاتي؟
- أكون قدوة للآخرين في كظم الغيظ والصبر والتسامي على النفس وبلوغ أعلى الأخلاق.
- امتحان – اختبار – تمحيص – تجربة – تنقية – كفارة وهكذا تعلم من غضبك وافهمه فهو صديقك المخلص إن صادقته، وعدوك اللدود إن أهملته وكبته أو لم تفهمه.

## 29- معركة الجسم

تخيل أن هناك معركة بين الخلايا البيضاء والمرض أو الجراثيم، وتخيل المعركة بتفاصيلها، وأنك تمد الجيش بالمدد وتعطيهم الخطط والحيل للتغلب على العدو وأنك تستعين بالجيوش الخارجية وكل الأعضاء، وتخيل النصر الحاسم في هذه المعركة والنصر المؤزر والفرحة العارمة.

يفيد تأمل التشافي في حاجات الجسم، أما معركة الجسم فتفيد تقوية جهاز التشافي لديك والتغلب على المرض.

## 30- حوار مع الغضب

إنسان : أهلا وسهلا بأستاذ غضب، أنا سعيد بلقائك.

***أ.غضب***: أهلا وسهلا.. حياك الله.. أؤمر!

**إنسان:** أحببت أن أسألك ما سبب غضبك الدائم وثورتك العارمة وإيذائك للآخرين؟

***أ.غضب***: أولا أنا لست دائم الغضب وإنما أحيانا قليلة، أما ثورتي فكبيرة لأني أخبر الإنسان عن حاجتي لكنه لا يستمع فلا ينفع معه إلا الضغط ولو استمع لي لما غضب.

**إنسان:** لقد فهمتك الآن.. إذًا ما سبب وجودك؟

***أ.غضب***: لقد خلقت لأسير وفق الحق والصواب ومن يخالف الحق أغضب عليه أو أعاقبه.

**إنسان:** أعلم ذلك! .. ولكن سؤالي هو لماذا يكون غضبك بطريقة وحشية؟

***أ.غضب***: لست بوحشي ولكن الإنسان هو المتوحش فأنا منه كالجرس.. من الناس من تفرح بالجرس وتستفيد منه وتستيقظ من نومها، ومن الناس من تغضب لوجوده، والعاقل من استفاد مني فأنا طاقة

كبيرة، وهبت نفسي للإنسان ليستفيد مني ولكي أعطيه دفعة لحياة أفضل، فيستطيع أن يعمل ساعات أفضل أو يكرس وقتا لنفسه ليتعلم أو يمارس الرياضة ليفرغ طاقتي.. والكثير الكثير سأحدثك به مرة أخرى لأني مشغول الآن بإحقاق الحق.

**إنسان** : شكرا لكلامك الرائع وقد فهمتك بشكل أكبر ولنا لقاء آخر بإذن الله.

## 31- **النية الإيجابية للغضب؟**

**النية**: ليهتم بي الآخرون:
***بدائل الغضب*** :
بدل أن تغضب حاول أن تهتم بهم!
كيف أجعلهم يهتمون بي؟
ما الذي أحتاج تغييره في نفسي لأجذب الآخرين؟

**النية**: لتكون لي هيبة:
***البدائل***:
أتعلم وأطور نفسي لتكون لي هيبة.
بحلم الإنسان وصبره تكون هيبته.
الشديد من يملك نفسه عند الغضب.

**النية**: لأبين حقي.
***البدائل***:
أستطيع تبيين الحق بأسلوب هادئ.
علي قول الحق بأسلوب حسن ولو لم يقتنع الآخرون.
يساعدني الغضب في إيصال فكرتي بحماس أكبر.

**النية**: لآخذ حقي:
***البدائل***:
1- تستطيع أخذ حقك بالأسلوب الحسن وبالهدوء.
2- الله لا يضيع عنده الحق.
3- كيف آخذ حقي بهدوء؟

**النية**: لكي لا ينصحني نصائح تافهة:
***البدائل***:
لا أقبل كل نصيحة.
إنه يهتم بي.
لا أحد يرمي كلبا ميتاً.

**النية**: إنه يأخذ ممتلكاتي:
***البدائل***:
أجعل من نفسي جزءاً معطاءً.
الله سيعوضني خيرا منها.
صدقة وأجر.

**النية**: إنه يتحداني:
***البدائل***:
1- أقبل التحدي وأبذل جهدي وأستمتع به.
2- أعمل ما يمليه علي ضميري وليس ما يخبرني به الآخرون.
3- من نافسك في الدنيا فنافسه في الآخرة.

**النية**: لأنفس عن غضبي:
***البدائل***:
1- أنفس عن غضبي بالعمل وممارسة الهوايات.
2- أنفس عن غضبي بكتابة ما يغيظني أو رسمه.
3- أخرج غضبي بالتنفس.

**النية**: إنهم وضيعون:
***البدائل***:
1- من أحسن فلنفسه.
2- سأصبر عليهم عسى الله أن يجد لي مخرجا.
3- سيصلح يوما.

**النية**: لا يقدرونني حق قدري:
***البدائل***:
1- أستمد تقديري من ذاتي.
2- أجلس مع الذين يقدرونني.
3- أستمد حبي من خالقي.

**النية**: فعل الشيء الصحيح:
***البدائل***:
1- صراخي سيؤذي الآخرين.
2- ستار دخان الغضب يعمينا عن الحقيقة.
3- أفكر بالأسلوب الأمثل.

**النية**: العلاقات السيئة:
***البدائل***:
1- أعظم لحظات الإبداع أوقات الغضب.
2- صداقات رائعة تنشأ بعد الغضب.
3- الصراع هدية من الطاقة.

**النية**: لا أحبه:
***البدائل***:
1- أنت لا تحبه في هذا الوقت فقط.
2- كل شيء سيكون على ما يرام.
3- سيكون الغضب لصالحكما وستتحسن الأمور.

## 32- للغضب فوائد

إنتاجية أكبر.
يوقظ الآخرين.
يكون بعده الصلح والأخوة.
لولاه لما دافع أحد عن وطنه وعرضه ودينه.
يصحح الأمور.
يؤدي للندم ومن ثم للتوبة.
يضر بالآخرين ثم الاعتذار والتسامح والوئام.
ليكون الحلم لك هدفا.
ليميز الخبيث والطيب.
أجر على كظمه.
ليرتدع الظالم.
إصلاح الأبناء.
طاقة محركة.
اختبار وابتلاء.
للانتصار على النفس والوصول لكمال الإنسانية.
لمعرفة مبادئ الطرف الآخر وتجنب إشعالها.

## 33- الغضب الإلهي

الله حليم كريم لطيف خبير، يعطي الفرص الكثيرة، حلمه سبق غضبه، رحمته واسعة وحلمه كبير وعفوه أكبر، رحمته وسعت كل شيء، رزقه ملأ الوجود، هدايته أنارت كل الطريق، لطفه بعباده كبير وتيسيره أكبر، وده عظيم لعباده الصالحين.

إذا أين الغضب الإلهي من هذه الصفات؟

الجبار القهار المذل المنتقم، إذا هي موجودة ولا يكون إذلاله وانتقامه وغضبه إلا لمن تكبر وتجبر وعلا في الأرض بغير الحق وظلم وسفك، فيعطيه جل وعلا الفرص والعمر المديد ليتوب ويرجع، ويحلم ربنا ويصبر لكن إن غفر له فلن يكون العدل، فكيف يكافئ من ظلم ونهب وعذب، إنها الحكمة الإلهية العادلة في مكافئة المحسن وعقاب المسيء، فلا يكون غضب الخالق إلاّ على من تمادى في الخطأ وأغلق أذنه

عن سماع الحق وبصده عن بصيرته ولم يؤمن بالله فلم يشعر بوجوده، فكان العذاب، وتكبر وطغى في الأرض، فلا يأتي غضبه إلا بعد صبر طويل وبعد تقديم الحجج وإرسال الرسل " إنما نعد لهم عدا "[7].

## 34- لماذا الانتقاد يؤلم؟

- لأنه رفض لشخصيتك.
- لأنه يقول لك إنك مخطئ وعليك تعديل المسار.
- إنك بحاجة لجهد إضافي لتصحيح الخطأ.
- لأن مجهوداتك ضائعة سدى.
- عليك أن تغير نفسك.
- لأن قرارك جاء بعد تفكير وعمل وينسفه شخص في ثواني.
- ربما يكون مخطئا.
- تحتاج لتعلم من جديد.
- لن يستمع الناس لك ولا لآرائك.
-
-

## 35- كيف لا نجعله بهذا الحدة

- أن تأخذ وقتك في التفكير بصحته.
- ربما يكون صحيحا وربما لا.
- سآخذ وقتي لأفكر به ولن أجعله يؤثر على مجرى حياتي إلا ّبعد التأكد من صحته.
- لا أكون إنسان سيئا إذا أخطأت أو إذا انتقدني شخصي.
- النقد يؤدي أحيانا لفوائد كثيرة وكبيرة، وأن تنتقد خير من ألا تنتقد.
- إذا ركلت من الخلف فأعلم أنك في المقدمة.
- سأغير من نفسي عندما أجد الوقت المناسب.
- ليس ضروريا أن أتغير الآن.
- ليس هذا الرأي يحدد شخصيتي وقيمتي وإنما أنا الذي أحدد قيمتي وكيف أنظر لنفسي وكيف سينظر الناس لي.

## 36- لمواجهة النقد

اسأل نفسك أسئلة إيجابية لأي نقد تواجهه.
اسأل نفسك الأسئلة التالية:
س1: هل هذا مهم بعد عشر سنوات؟
س2: كيف أستفيد منه لصالحي؟
س3: ما الذي يؤثر في هذا الشخص؟

---

[7] سورة مريم ، الآية (84)

س4: كيف يمكنني مساعدته ؟
س5: كيف أجعل هذا النقد لا يؤثر بي؟
س6: ما الصواب وما الخطأ بالنقد؟
س7: كيف أتمنى الخير لمن تكلف بنصحي؟
س8: كيف أطبق ما تعلمته؟

بهذه الأسئلة تجعل الانتقادات كالذهب، فأغلب الانتقادات تأتي من حب وإرادة الخير، ومن يحبك يقبل نصيحتك، فلا تأخذها على محمل شخصي وأنه يقصدك ويقصد إهانتك وأنه يحسدك من الداخل، أو أنه يريد أن يحبطك ويبعدك عن جادة الصواب والخير.

## 37- كيف أصل؟

عندما تقطع الطريق الطويل ثم تسأل من في الطريق، أهذا هو الطريق؟، فيقول لا، بل من هنا، فتذهب لهذا المكان ويقول لك الآخر إنه من هناك.

تحتار أين الطريق ومن الصواب، أضعت وقتك في البحث عن الصواب ولم تجده.

وهكذا الإنسان في حياته عندما يسأل الآخرين عن رأيهم فيه، فكل يخبره حسب خبرته وحسب رأيه هو واعتقاده.

لكل إنسان منا جهاز داخلي يخبرك بالصواب و يدلك عن طريقك،والآخرون تحتاج لرأيهم بين حين وحين، لكن لا تعتمد عليهم في تقييمك أو تسيير حياتك، واتبع ضميرك واستفت قلبك فإنه لك خير معين.

## 38- لقد خذلني

عندما يخذلك الآخرون ولا يقفون معك وقت الشدة، أو عندما لا يحققون ما تريد أولا يستمعون لك كما تريد.

كلها صور خذلان ورفض، ونحن هنا نريدك أن تستريح وتتوقف عن تأنيب نفسك من أنك لا تستحق الاستماع، أو أنك لست بالمستوى المطلوب لأن يقف معك الآخرون.

سامح نفسك أولاً، واعتبر عطاءاتك الماضية ليس لها مقابل ولا تريد من ورائها أجراً، ثم سامح الآخرين فربما انشغلوا أولم يعرفوا حاجتك، أولم يعلموا بك أو جهلوا حاجتك وأنها مهمة لك، أو أنهم لم يتعلموا الأصول، أو أنهم يحاولون لكنهم لم يكونوا بالمستوى المطلوب وأنك طلبت منهم فوق طاقتهم وفوق ما

يستطيعون، وربما أنت خذلت إنسانا من قبل أو ربما تخذل أحدا في المستقبل، فإن سامحت من خذلك سيسامحك من خذلته وربما يكون تصحيحاً لأخطائك وقد خذلت أناسا من قبل.

بسِّط قوانينك ولا تطلب الكثير من الآخرين وأعط بلا حدود وبدون مقابل، وكن خليفة الله في الأرض ومن عباده الصالحين الذين تفتخر بهم الدنيا ويعجب بهم من في الملأ الأعلى.

## 39- حب النفس

- أن تحب نفسك أن تخاف عليها من كل سوء.
- أن تحب نفسك أن لا ترضى لها بأي دنيء.
- أن تحب نفسك أن تسامحها.
- أن تحب نفسك أن تضمها.
- أن تحب نفسك أن تستمع لها وتفهمها.
- أن تحب نفسك أن تعلمها الخير.
- أن تحب نفسك أن تشتري لها ما يصلحها.
- أن تحب نفسك أن تكثر المدح وتقلل الذم.
- أن تحب نفسك قرارك بيدك.
- كون علاقة الحب التي تريدها وتنشدها مع نفسك أولا وستجذب الحب الذي تستحق.
- أن تحب نفسك أي أن لا تحط من شأنك.
- أن تحب نفسك أي أن تكون معطاء خيِّرا.
- القرار بحب النفس هو من أحسن القرارات.
- قل لها لا بأس كل شيء سيكون على ما يرام.
- لقد اجتهدت فغفر لها.
- إذا كنت متسامحا مع نفسك ستتسامح مع الآخرين وإذا أحببتها فسيحبك الآخرون وستحبهم وتحب الحياة

## 40- أنت إنسان فريد

أنت إنسان مميز.. فريد بطبعك.. معجزة إلهية.. حياتك معجزات وأعمال خارقة.. غارق بالنعم.. لك عقل جبار لو وضعت أجهزة بحجم الأرض لما تجاوزت مقدرته.. لك روح سامية تعبد ربها وتتذكره و تدعوه وتشكره.. لك قلب ينبع بالحب والإيمان.. لك مشاعر فياضة.. لا تبغض أحدا.. تتمنى الخير للجميع.. تتمنى أن يحل السلام في هذا العالم.. لك نفس شجاعة صابرة.. لا تخشى شيئا.. تبادر وتتقدم.. لك الدنيا بما فيها.. لك السماوات والأرض.. خلقت لك ولأجلك.. لديك خلايا كثيرة تساعدك في مسيرتك.. لديك جسد رائع وصحة عالية.. لقد ميزت لك الدنيا بما فيها.. لديك قوت يومك وأنت معافى في جسدك.. ما أروعك.. ما أجملك.. ما أجلك من مخلوق.. كم ربي رفعك وقدرك.. وأسجد لك

ملائكته.. وذلل لك خلقه.. حرسك بملائكته.. يالك من ملاك يحسدك من في السماوات والأرض، فهل بعد هذا الحديث تغضب أو تسخط؟ هيا سامح نفسك أو ارأف بها وتقدم بها لجنة العلا!

## 41- إذا كان باستطاعتك أن تحلم بشيء فإنك تستطيع تحقيقه

لا بد من حلم للإنسان، هدف مثير، أمنية مثير، أمنية ملهمة تجعلك تقوم من الفراش بكل نشاط وحيوية لتقترب منها، هواية ممتعة، صديق محب، هدف سامي للبشرية، والحلم لا يكون إلاّ لشيء رفيع وشيء يستحق، شيء تتغير به حياتك وترتقي للأفضل.

أمني نفس بالآمال أرقبها

ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل

أنت تستطيع تحقيق فوق ما تتوقع وتحقيق كل ما تتمنى، أحلامك تتحقق كالسحر، عش لرسالة نبيلة وهدف رائع وأمنية سامية عالية راقية براقة مبهرة.

اسأل نفسك ما الذي أعمله اليوم لأقترب من هدفي؟

إن أكثر أسباب الغضب هو الفراغ، فإذا لم ينشغل بالمفيد شغلنا بكل ما هو رديء.

## 42- الانتماء

الانتماء والهوية لها دور كبير في تشكيل حياة الإنسان فعائلتك التي تنتمي إليها لها دور، نظرتك لنفسك لها دور.

- أنت إنسان كريم.
- عائلتي كريمة.
- أنا طالب علم.
- أنا خليفة الله في الأرض.
- أنا رمز التسامح.
- أنا أب يُقتدى به في الحلم.
- أنا مدير شركة ولا بد من أن أكون قدوة.
- أعلم الناس التسامح.
- أنا عالم.
- أنا صانع الأجيال.

- أنا مجدد الأمة.

عندما تعرف من أنت وماذا تريد فإنك بذلك تسير في الطريق، عليك الوصول لما تريد ولتغيير العادات التي تريد، فلو كنت طبيباً لكنت أبعد الناس عن المرض وأقربه للصحة وهكذا، عليك أن ترى نفسك بوضوح وتحدد من أنت ودورك وهدفك بالحياة وستجد أن كل ما تريده يأتيك وكل ما تريد التخلص منه يذهب بسرعة.

## 43_الهوية

من العلوم الجميلة المؤثرة والتي تغير حياة الإنسان، إنها الهوية، هوية الإنسان المطروح في من أنت؟ وعندما تكتشف من أنت ستحس بسعادة غامرة جداً.

تمارين الهوية كثرت ولا أحد يعرف كيف يكتشف ذاته ومن هو، ولا بد من اكتشاف هوية ملهمة مبهرة، تضعها في غرفتك وتقرأها كل يوم.

إليك الطريقة وبإمكانك الاستعانة بالأمثلة المذكورة:

**اكتب صفات بإمكانك أن تصف بها نفسك:**

رائع، مدهش، إبداعي، خارق للعادة، عجيب، قوي، جذاب، مثير، فرح، فخم، مليء بالطاقة، بارع، ذكي، لذيذ، جميل، لا يصدق، شريف، حميم، مغناطيسي، متميز، عبقري، خارق، مجنون، كريم، مؤثر، مغامر، محترم قيادي، الأفضل، متواضع .

**اكتب كلمات تصف بها نفسك:**

كاتب، سوبرمان، مؤثر، فائز، ثري، صحي، مبدع، دكتور، صقر، نجم أمير، بطل ، صانع الأحلام، صانع الأجيال، المقنع، المغامر، ملاك، رياضي، ناجح، سعيد، سباح، مبارز.

**اكتب أفعال تصف بها نفسك:**

متحدث ، مستمع، يزرع البذور، يتقدم، يصقل الأرواح، يغير نفسه والعالم، يصنع التغيير، يلهم الآخرين، ينجز، يتشافى، يتواصل مع الآخرين، يتشافى، يتواصل مع الآخرين، يصنع الفرق في الحياة، يقود الآخرين، ينير الطريق، يضيع الشمع في الظلام، يخلق أوقاتاً سعيدة بالحياة، يشجع، يساهم، يتمتع بالحياة، يتنفس، يكتشف الآخرين، يفهم نفسه ويسعدها، يسبح، يحب، يقبل، يبتسم، يشاطر تجاربه مع الآخرين، يحقق أحلامه وأحلام الآخرين، ينتصر، يقاوم، لا يستسلم، يطلق العملاق داخله، يحقق النجاح، يلقي الآخرين دروس الحياة، يسبح في السماء، يضع حلولا جديدة، يرتقي بحياته وحياة الآخرين، يهتم بالآخرين، يستمع بفهم،

يعطي السلطة للآخرين، يساعد الآخرين لحياة أفضل، يبذل قصارى جهوده، يحب الله، يفك القيود، يعلم الآخرين، يكتب، يحترم أوامر الله.

**الآن اختر من كل مجموعة** كلمتين أو ثلاث تشعر فعلاً بأنهم يوافقونك وتشعر عندك قراءتهم بالحماس، أو اطبع هذه القائمة واشطب منها مالا تريد إلى أن تظل كلماتك المحمسة المؤثرة.

الآن كون جملة من الكلمات التي بقيت وستكون هذه هي هويتك.
اكتب ببداية الجملة كلمة أنا.
اطبع هويتك بورقة كبيرة وعلقها، وورقة صغيرة واقرأها كل يوم ثلاث مرات.
أمثلة لهوية أشخاص:

- أنا قائد مدهش مؤثر أسبح في السماء وأصقل الأرواح وأغير نفسي و العالم.
- أنا رائع ومتميز أضيء الشموع في الظلام.
- أنا قارئ كاتب أنشر الخير بين الناس.
- أنا جذاب متمتع بالحياة أشجع الناس على الحياة الرائعة.
- أنا مثير ثري ناجح أصنع التغيير في نفسي والعالم.

## 44- التغيير الفعال

لكي تتغير وتغير عادة عليك أن تسأل نفسك ما الألم الذي أجنيه من عدم التغيير وما الفرحة من القيام بالتغيير، والأسئلة التالية تساعدك:

ما الذي سأخسره لو لم أغير سلوكي أو مشاعري؟
ما الألم الذي سأجنيه من تأجيلي لقرار التغيير؟
ما الذي أفادتني به هذه القناعات والسلوكيات؟
ما الذي ضرتني به؟
لماذا أريد أن أغيرها في نفسي؟
ما الذي سأعمله بعد أن أتغير؟
كم من الوقت سآخذ لأتعود على العادة الجديدة؟
متى سأبدأ في سلوكي الجديد؟
من سيساعدني في التغييرات الجديدة؟
10- كيف أحافظ على ثباتي على هذه العادات الطيبة؟
قل بصوت عال:

- أنا أستطيع أن أتغير الآن.
- أنا أتحمل مسؤولية تغييري الآن.
- لا بد من التغيير الآن.
- سأتحمل مسؤولية قراري.
- سأواجه تبعات النجاح.
- سأواجه الحياة.

# 45- مستويات التغيير

**السلوكيات (ماذا؟)**
أول مرحلة من مراحل التفكير هي السلوكيات التي تعملها وهي السطح الخارجي الذي تحته أعماق عميقة وكبيرة .وسلوكنا هو الغضب أو أي سلوكيات تختارها.

**البيئة ( أين؟)**
أين تمارس الغضب هل في الشارع أم في المنزل أم مع الخدم, أم أشخاص معينين يثيرون غضبك.
**المعتقدات ( لماذا؟)**
ما سبب غضبك ولماذا تغضب وما هي معتقداتك ومبادئك التي تنتهك؟
في هذا الكتاب ركزت على مناقشة المعتقدات التي تدعونا للغضب واستبدالها بمعتقدات الحلم والتسامح.
**الانتماء ( من أنا؟)**
وهذه من أعلى مستويات التغيير؟ من أنا؟ ما هويتي؟ هل أنا إنسان غضوب أم متسامح؟ أنا خليفة الله في الأرض، أنا رمز التسامح، أنا معطاء بطبيعتي، أنا مدير شركة.

**الروحانيات ( لمن؟)**
وهذا أعلى مناطق التغيير والتي تغير أعماق الإنسان، إنها منطقة الاتصال بالخالق والعلاقة بالكون والملائكة فمن ترك الغضب فإنه عند الله مقرّب.

# 46- الاقتناع

يحدث التغيير متى ما اقتنعت اقتناعا تاما بالهدف وضرورة تغييره .

الإنسان يملك كل القدرات للتغيير ويستطيع فعل ما يريد وتحقيق كل أهدافه التي يحلم بها.

قد تستغرب إذا لماذا لا أحقق أحلامي؟
والإجابة هي كما يقول انتوني روبنز: " ليس السؤال هل أستطيع التغيير أم لا، إنما هل أريد أم لا ؟!".

فعندما لا تحقق ما تريد اسأل نفسك هل فعلا أنت مقتنع بهذا التغيير؟هل تريد التخلص من الغضب وللأبد؟

إذا كانت الإجابة نعم بكل ثقة وبلا تردد فإنك قريبا ستحققه، وإذا كانت نعم بتردد أي أن هناك شيء داخلي يمنعك من تحقيق الهدف، تجربة سابقة، نصيحة شخص أثرت بك، رأيت شخص غضوب فاتبعت نهجه.

عليك مناقشة الاعتراضات والعودة للماضي ومداواة المشاعر وتنظيف الطريق وإزالة العوائق، ومن ثم يكون الاقتناع التام فتقدم عليه بكل سهولة ويسر وتكون من أحلم الناس وأبعدهم عن الغضب فقط متى اقتنعت.

## 47- تأكيدات إيجابية

- لا أحد يؤثر على مشاعري وأفكاري إلاّ بإرادتي.
- أكون أكثر مرونة وتسامحًا وتساهلاً وحكمة.
- أنظر للنية الإيجابية للشخص.
- أفرق بين الشخص وسلوكه.
- أنا قادر على توسيع إدراكي.
- من الأفضل لي أن أتمتع بمعيشتي وإدراكي.
- أنا أرغب في أن أكون أفضل.
- أحب حياتي، أحب أسرتي، أحب مجتمعي.
- أنا أثق في تفوقي الذاتي.
- أسمح لنفسي بالخطأ والتعلم منه وكذلك الآخرين.
- كيف أغير من طريقة تفكيري وأسلوبي لأشعر بالراحة؟
- مشاعري دليلي للحياة السعيدة.
- أتفهم مشاعري وأفهم نفسي وأستمع لذاتي الحكيمة.
- لا أحب الإساءة ومن يسيء فإنه يسيء لنفسه قبل أن يسيء لي.
- أحاول أن أوصل أفكاري بطريقة سهلة ومبسطة.
- كل ما أعمله يعبر عن الحب.
- أحلم على نفسي والآخرين.
- أحب نفسي وأرضى عنها بصدق وعمق.
- أسامح والدي وآبائي والناس أجمعين.
- أداوي الماضي وأسامح نفسي على اجتهاداتي.
- أوجد العذر للآخرين وإن لم أجد أقول لنفسي لعل لأخي عذرا لا أعلمه.
- أتغاضى عن الأخطاء وأعذر الناس.

## 48- حزن وغضب

الحزن هو فقد عزيز أو ضياع شيء ثمين، وأحياناً يدخل الغضب في هذا الحزن فيقول الإنسان لماذا لم أبذل جهدي بالمحافظة عليه، لماذا لم أجلس معه وقتاً أكبر، لقد قصرت في حقه، أو عند ضياع شيء ثمين فإننا نغضب من ضياعه ومن بلاهتنا وعدم حرصنا.

أو عند سرقة شيء ثمين ننظر على أنه تقصير منا ولا ننظر له على أنه خلصنا مما هو زائد عن حاجتنا.
سبب غضبنا من فراق ما نحبه هو عدم قبولنا، عدم قبولنا للفراق وحبنا للتملك. إن المشكلات كما يقول ابن القيم كالأيام الباردة والجو المتقلب وكالمرض، وألم الحدوث مسلم به، فإذا اعتبرت الحياة هكذا أمراً مسلم به، وأن الفراق يحدث كل يوم و كل يوم يموت لنا أحد وكل ثانية تموت خلايانا ونفقد بعضا منها فلا باس بالفقدان، فقط تقبل هذا بنفس راضية.

## 49- غضب على المحبين

لماذا لا يريدني، إنه لا يهتم بي، أحبه كثيرا وهو لا يحبني، لا يتصل بي، لا أجده عندما أحتاجه، أصله ويقطعني.

الصعوبة تكمن فيمن تحب ولا تراه كثيرا أو ترغب أن تكونوا معا ، ولكي لا نشعر بالغضب على من نحب وفي نفس الوقت نسامحهم ونجعل مكانتهم عالية لا تزال، هو أن نؤمن أن أرواحهم بقربنا رغم ابتعاد أجسادهم عنا.

بهذه القناعة ستسهل فكرة الفراق وكلنا سيفارق جسده إلاّ أن روحه لن تموت ولا تموت أبد الدهر، فإذا انشغل أحباؤنا في مشاغل الحياة فلنعذرهم لكي يعذرنا من ننشغل عنه، وآمن أن أرواحهم معك تستطيع أن تخاطبهم متى أردت، وهم ربما الآن في فترة عصيبة لا يريدون أن يظهروا حزنهم لك أو غضبهم، رغم أنك مستعد للاستماع لهم والتخفيف عنهم ومساعدتهم كذلك، إلاّ انهم لا يريدون أن يزيدوا من الضغط عليك.

إذا سامح نفسك على ابتعاد الأحبة وسامحهم على ابتعادهم وآمن أنهم سيعودون لك عما قريب بقوة أكبر وعلاقة متجددة.

## 50- عدم الوعي بالغضب

أحيانا يتصل علينا شخص فلا نرغب بالرد عليه، أو نريد زيارة فلان لكننا نؤجل زيارته ونسوف ولا ندري لماذا.

ليست المشكلة في معرفة مما نحن غاضبون، ولكن المشكلة في عدم وعينا بغضبنا الداخلي، إننا في الحقيقة لم نسامح هذا الشخص ولا نعلم لماذا نبتعد عنه.

نحتاج لأن نفكر في الشيء الذي أغضبنا ومما غضبنا ونداوي مشاعرنا ونعذر هذا الإنسان المجتهد ونرى حسناته ونسامحه.

بالتسامح تصل للحياة السعيدة والقلب المفتوح والرقي والحب الذي تريد، جرب لذة التسامح والتغاضي والتسامي، إنها لذة ما بعدها لذة، صعبة في البداية لكن عواقبها أحلى من العسل.

## 51- حب الوطن

سمعت الدكتور صلاح يقول يوما "إن الذي لا يحب وطنه لديه مشكلة"، فكرت في جملته فوجدتها صحيحة فالوطن له حب وتقدير وتأصل بالنفس البشرية، فمن لا يحب وطنه يخالف فطرته ، وحتى لو ابتعد عن وطنه أو قصر وطنه في خدمته فلا بد من ولاء وحب للوطن .

هذا الرسول صلى الله عليه وسلم يحن لمكة بعد أن عذب فيها وطرد رغم ولائه للمكان الذي رعاه ورباه ، إذا فالحب للوطن والولاء للمكان الذي أنشأك ورعاك .

تحدث هذه المشكلة للمغتربين والمهاجرين حيث يفتقدون الانتماء وحب الوطن وهذا خطأ يقعون فيه .

لا بد من حب الوطن والحنين له وتعظيمه في القلب، وأما الولاء فيكون له إن كنت فيه وأكلت من تربته، أو أن يكون لمن رعاك وللبلد الذي أقمت به إيمانك وساعدك في حياتك.

## 52- لحظات التأمل

يحتاج الإنسان للتأمل كحاجته للفاكهة، فلو ترك الفاكهة لمرض جسده وخاصة في هذا العصر الذي انتشرت فيه الأطعمة غير الصحية، والذي انتشرت فيه المقلقات والحروب.

يحتاج الإنسان أن يجلس لحظات هادئة مع نفسه يتأمل حياته ونفسه والكون ومخلوقات الله، يتفكر ويفكر ويمعن ويحلل.. يسامح ويغفر.. يرضى ويقبل.. يصبر ويتعبد.. يعفو ويحلم.. يعاهد نفسه بعد مسامحتها من عدم العودة للخطأ.

إنها لحظات مشرقة منيرة مفرحة يشعر الإنسان بعدها بزوال الهموم وانقشاع الغيوم، وحب وسلام من بعد الغمم.

لا بد من شحذ للمنشار.. و صيانة للسيارة والأجهزة.. وتصليح للأعطال.. و رمي القديم .. وشراء الجديد .. لابد من النمو والنهوض من مكان لمكان.. ولا يتم ذلك إلا بلحظات التغيير.. إنها لحظات التأمل والاستماع للحكمة الداخلية التي توصل الإنسان لأغلي الغايات متى ما استمع لها.

## 53- التأمل

كثيراً ما نسمع لكلمة التأمل، وقليل من يعرف معناها، رغم أنها من المعاني السامية والأحاسيس الرائعة.

فالتأمل هو شعور بالمتعة واللذة الروحية، التأمل هو العيش باللحظة الحالية والتركيز على الحاضر، التأمل هو الخشوع والاستغراق في ما تعمله الآن.

لا أحتاج لشرح كثير لهذا الموضوع لأن كل فرد فينا يعرف ما هو التأمل وكيف يصل له، ولابد من أنك وصلت لهذه المرحلة يوماً في حياتك وربما كل يوم، ففي فترة التأمل تنزاح كل الهموم، وتزال كل العقبات وتشعر أنك لست وحدك وأن الهموم صغيرة وليست كما كنت تتوقع.

تستطيع ممارسة التأمل في كل وقت فهو طريقة حياة، وفكرته مبنية على التركيز على الوقت الحاضر، فعندما تقود السيارة ركز فقط على السيارة، وعندما تكتب ركز على الكتابة، وعندما تتحادث مع إنسان ركز في حديثه وفهمه ولا تنشغل بغير كلامه، وعندما تقرأ استغرق في القراءة وفي تأمل العبارات، وهكذا حتى عند الأكل بأن تركز على مضغ الطعام وتذوقه واستلذاذ طعمه.

من أنواع الممارسات لهذا الفن هي الصلاة، فبالصلاة يكون تركيز كامل على الصلاة لا انشغال عنها ، وكذلك الرياضة والتمارين فالمتدرب لا يفكر سوى فيها.

أنصحك لتقوي التأمل لديك بأن تلتحق بصفوف رياضة اليوغا فنصف الوقت في اليوغا للتأمل والنصف الآخر للتمارين المفيدة للجسم.

قد تتساءل ماذا أستفيد من التأمل؟ وإجابتي هي أن التأمل يفيد في الإنجاز وفي راحة البال، السعادة، في إيجاد الحلول للمشكلات، لقرارات إيجابية، للعودة لأرواحنا، للحصول على الهدوء والسكينة فقد أصبح التأمل اليوم من الضروريات في عصر مليء بالمقلقات والضغوط.

تكلمنا كثيراً عن التأمل وحان الوقت للعمل، وحان الوقت لأمدك بتمارين عملية تستطيع من خلالها التأمل والوصول للسلام الداخلي ولمرحلة النشوة أو الراحة أو الخشوع.

## 54- استمع للأصوات

اجلس في مكان هادئ وخذ أنفاس عميقة واستمع للأصوات، فقط استمع لكل الأصوات، ولا تعلق عليها أو تغضب أو تنزعج، وإنما استمع لكل الأصوات التي بإمكانك الاستماع لها، استمر لمدة 10 دقائق.

## 55- ركز على تنفسك

فكرة هذا التمرين هو التركيز على تنفسك، بأن تركز على الشهيق البارد ودخوله، والزفير الدافئ عند خروجه، ولا تفكر بشيء سوى تنفسك، استمر لمدة 10 دقائق في مكان هادئ مغمضاً عينيك.

## 56- ركز على ألمك

هذا التمرين هو أن تركز على ألمك عند شعورك به، فقط ركز على مكان الألم واشعر به بلا تعليق ولا تفكير.

## 57- المرآة

فكرة التمرين أن تجلس أمام المرآة وترى نفسك ولا تعلق أو تفكر بشيء فقط تشاهد نفسك، وتركز على عينيك وإذا أحسست بأنك تفكر بأكثر من موضوع أرجع عقلك للتأمل مرة أخرى، استمر لمدة 10 دقائق.

## 58- العقل والقلب

اجلس في مكان هادئ وأغمض عينيك، وتخيل أن عقلك ينزل لمكان القلب، وتأمل ما يحدث وركز واستمر في أخذ الأنفاس العميقة، إنها طريقة فعالة لنشر الانسجام بين العقل والقلب.

هذه بعض اللمحات عن موضوع التأمل أحببت أن تستفيد منها وتطبقها في حياتك وتنشرها وتعلمها لمن لا يعلمها، وأتمنى أن تستمر في البحث عن هذا العلم والتعلم عنه وممارسته في حياتك اليومية.

## 59- إذا عملت نفس الشيء فستحصل على نفس النتائج

قاعدة بديهية الكثير عنها يغفل، والكثير لها عالم لكنه غير آبه بها' فالشجار اليومي مع الزوجة والأبناء على نفس الأسباب ونفس الكلمات ونفس الحياة، رؤية نفس الناس وعمل نفس الأعمال رؤية نفس الأصدقاء بنفس الأوقات.

نلوم القدر والآخرين أن الحياة مملة، ولم نعلم أن التغيير نابع من أنفسنا، فقط بتغيير أفعالنا أو سلوكياتنا أو معتقداتنا، وبتغيير ما نفعله دائما وأن نجرب تجارب جديدة، نتعرف على أناس جدد ، نزور أماكن لم نزرها من قبل، نمارس هواية جديدة، نستبدل كلماتنا بكلمات أكثر لطفاً، نغير من طريقة تعاملنا مع الآخرين، نساهم في جعل العالم مكاناً أفضل للعيش، نشكر زوجاتنا نمدح أزواجنا نحضن أبناءنا، وستتغير حياتنا لحياة أخرى مليئة بالعطف والإيمان.

## 60- تأمل التشافي

تخيل نفسك وقد صغر حجمك كالنملة وستدخل لداخل جسمك وكل أعضائك وخلاياك يستقبلونك بكل حفاوة وفرح، وأنهم يطلعونك على أعمالهم ومشاريعهم ومشاكلهم واحتياجاتهم.

تخيل نفسك أنك تمر على الرئة والقلب وكل عضو وتسلم على خلاياك وتزور جهاز المناعة وتحييه وتشكره.

لقد أعطيتك الفكرة فأبدع بخيالك وتمتع بها .

## 61- العب مع الصور

ماذا لو كان لشخص انتقاد كبير عليك؟

أو كلامه جارح ومؤثر بالنسبة لك؟

شخص عزيز ولكن لا تحتمل كلامه القاسي فما العمل؟

أدعوك لأن تلعب هذه اللعبة الجميلة، وهي أن تجعل الصورة مضحكة وبذلك لن تكون الصورة مخيفة وهذا الشخص مرعبا.

**لعبة رقم 1**
تخيل الشخص في حاجز زجاجي وتخيل فقاعات تخرج من رجله ويده وتتساقط على رأسه، أبدع في الموقف و اجعله أكثر إضحاكا، وستجد أن هذا الشخص أقل تأثيراً بك.
**لعبة رقم 2**
تخيل أن هذا الشخص يلبس لباس الأراكوز وأنفه أحمر كبير والمساحيق تملأ وجهه وأنه يهرج ويضحك الآخرين.
**لعبة رقم 3**
إذا أزعجك موقف فتذكره وحاول أن تغير من حجمه أو الألوان التي فيه والأصوات، اعمل زيادة الألوان والإضاءة وستجد أن الموقف أقل تأثيراً عليك.

## 62- البيئة

للبيئة دور مهم في الغضب، فأنت لا تغضب في كل وقت وفي كل مكان بل مع أناس معينين وفي أماكن وأوقات محددة.

س: ما الأماكن التي تشعر بالغضب فيها؟

س: متى تغضب؟

س: ما الأحداث التي تغضبك؟

س: ما الأفكار التي تغضبك؟

إنك الآن على وعي بما يغضبك، فعليك إما تقليل الذهاب لتلك الأماكن وهؤلاء الأشخاص، أو أن تداوي نفسك بحيث لا يشعرونك بسوء مهما عملوا أو أن تتأثر بما يقولون ويفعلون.

## 63- أبعاد التفاؤل

للتفاؤل ثلاثة أبعاد، بعد الديمومة وبعد التشخيص وبعد الشمول.

الديمومة: أنا دائما.

التشخيص: أنا سبب المشكلات.

الشمول: كل حياتي.

وفي موضوع الغضب نأخذ هذه الأبعاد الثلاثة، ففي الغضب بدل أن تقول أنا دائما غضوب قل أنا دائما حليم ودائما سعيد وأغضب في أوقات قليلة ومن أشخاص قليلين، وهذا هو بعد الديمومة

.أما بعد التشخيص فبدلا من اتهام نفسك دائما قل ربما هو غاضب، ربما هو غير مرتاح.

أما بعد الشمول فعندما تغضب لا تجعل غضبك على كل حياتك بل إذا غضبت في العمل فاغضب في العمل وعندما تعود لمنزلك فإنك مرتاح.

أنا دائما حليم ونادرا ما أغضب وفي أوقات قليلة، وعندما أغضب فغضبي في مكانه المحدد، ولستُ دائما سبب الغضب أحيانا فأحيانا يغضبني الآخرون ويمرون بمشكلات.

## 64- حوار مع الغضب (2)

هـا قد التقينا يا ***أستاذ*** غضب، فحدثنا عن ما نفسك وماذا تريد إخبار الناس به؟

***أ. غضب***: في جعبتي الكثير وليت الناس يفهمونني ويتخذونني صديقا وسأكون لهم خير معين وخير ناصح.

**إنسان**: كيف يتصرف معك البشر؟

***أ. غضب***: هم إما يثورون ويزمجرون، أو يدمرون أنفسهم من الداخل، أو يكبتون مشاعر الغضب ، أو ينكرونها ويقولون نحن لسنا غاضبين، وأحيانا يدمنون على التدخين أو الأكل بشراهة، وقليل منهم من يعبر عن غضبه بطريقة صحيحة.

**إنسان**: هل هناك طرق صحيحة للتعامل معك؟

***أ. غضب***: نعم بالتعبير عني لشخص محب أو لمتخصص أو بالشكوى لله، أو بفهمي والتعلم مني، أو بعمل أشياء إيجابية تثري حياة الإنسان وتصرف طاقته الجبارة فيها.

**إنسان**: شكرا لك أستاذ غضب على هذا الحوار الشيق والذي من خلاله تعرفنا عليك بشكل أكبر وفهمناك متمنين لقاءات قادمة معك مليئة بالاستفادة.

## 65- الغفران

سأغفر لك زلتك.. سأوجد لك الأعذار.. أتمنى لك الخير.. أسامح نفسي.. لقد اجتهدت وأخطأت.. الحياة جميلة بها الورود والأشواك.. تمتع بوردتك.. أزل أشواكها.. افرح بقدرك.. أسامحك حتى لو آذيتني.. أسامحك لنفسي ولصحتي.. أسامحك إرضاءً لربي.. أقبل عذرك.. أسامحك حتى لو أخطأت مرة أخرى.. سأكون بحرا من الحب.. جبال من الحلم.. شواطئ من الصبر.. ولن تملك إلاّ مسامحتي والسباحة

ببحري وصعود جبالي والنوم على شواطئي.. لا أريد منك اعتذارا فقد سامحتك فنفسي كريمة وروحي عالية.

لا أريد منك شيئاً وإنما أريد أن أسعدك.. قوتي أستمدها من خالقي وحبي من نفسي وحلمي بتوفيق ربي.. إن رميت صخورك في بحري فإني أقبلها بكل صبر أستفيد منها وأجمل بها شواطئي.. وإن أردت مصادقتي فسأكون لك نعم الصديق..أغسل همومك.. ببحري الواسع.. وإن أردت الابتعاد.. فإني أتمنى لك كل الخير.. أرسل لك أسماكي عندما تشتهيها.. أقابل الإساءة بالإحسان.. وليس تسامحي أن أسمح لك بإيلامي بل هو تفتح القلب وإيجاد العذر وحسن الظن.

## 66- غضب الرجل

- الفشل.
- عدم الإنجاز.
- انتقاده.
- يدعي أنه أفضل مني.
- يقول أنني لا أصلح.
- أين كنت.
- لماذا تأخرت.
- طعن في رجولته.
- شتم.
- قرب المرأة في حالة رغبته في الجلوس وحيداً.
- السؤال حينما يريد السكوت.
- لا يمدح.
- عندما يتوقف عن الحاجة له.
- لا يؤبه لوجوده.
- إهماله.
- الكسل.
- خلف الوعد.
- عدم حل مشكلاته.

## 67- غضب المرأة

- لا يستمع لي.
- لا يفهمني.
- لا يقدر حاجتي.
- لا يكون قريبا مني.
- لا يساعدني.
- الغيرة.
- هناك من أجمل مني.
- الرفض.
- لا يرد علي.
- بعد الرجل.
- عدم السؤال عندما تريد التحدث.
- لا تقدر جهودها.
- لا يعجب بها.
- لا يمدح جمالها.
- عند رؤية الخطأ.
- عند التعدي على ما تملك.
- عند إيذاء أطفالها.

## 68- غضب الاباء

الآباء لديهم الخبرات الكثيرة والتجارب الواسعة، وهم يريدون كل الخير لأبنائهم وغالبا ما يكون الصواب لديهم لأنهم بنوها على تجارب ودراسة.

المشكلة تقع حين لا يدرك الآباء أن أبناءهم في مرحلة تجربة وبحاجة للخطأ والتعلم والتجربة.
كان نوح عليه السلام على صواب فقد نصح ابنه نصيحة ذهبية لو طبقها واستمع لها لتغيرت حياته للأبد من نار إلى جنة.

إذا نحن غير مسؤولين عن إصلاح الآخرين ولكن علينا تبليغ الرسالة وعلينا إيصال النصيحة بالحكمة والموعظة الحسنة، ومن أحسن فلنفسه ومن أساء فعليها، أعلم أنه شعور مؤلم أنك تملك الصواب وتعرف طريق السعادة، وتدعوا الناس لها ولكن قليل فاعله، كنبينا محمد صلى الله عليه وسلم كان كثير ما يحزن على قومه فيرد الله عليه " فإنما عليك البلاغ المبين"[8] ، نحن غير مسئولين عن تغيير الآخرين، ولكن مسئوليتنا تقع في تبليغ النصيحة.

---

[8] سورة النحل ، الآية (82)

## 69- اليوغا

اليوغا من الرياضات التي تساعد على الاسترخاء وعلى التخفيف من حدة المشاعر السلبية، وتساعد على التنفيس عن الغضب .تنقسم اليوغا لشقين، تلين المفاصل، والشق الآخر عبارة عن استرخاء وتأمل. فهي رياضة لا تحتاج لجهد كبير وتساعد على تليين المفاصل وصفاء الذهن والصحة .سألت مدرب اليوغا عن الغضب وكيف نستخدم التأمل في التعامل مع الغضب؟ فأجاب د. شتي: "هناك تمرينين، الأول يساعد على عدم حدوث الغضب وجعل الإنسان هادئا، وهو أن يقوم الإنسان بالتنفس عن طريق الأنف ومشاهدة تنفسه في المنطقة القريبة من الأنف وذلك لمدة عشر دقائق يوميا. أما بالنسبة للتمرين الثاني والذي نعمله بعد وقوع الغضب والإحساس به، فهو أن نعبر عنه ولا نكبته فإذا شعرت بالبكاء فابك وإذا أردت الصراخ فاصرخ، وإذا شعرت بالرغبة بالضرب فاضرب، يفضل أن تعملها وحدك وأن تعبر عن مشاعرك ولا تكبتها."

## 70- المتعة

المتعة من حاجات الإنسان الرئيسية كما يقول علماء النفس في نظرية الاختيار والعلاج بالواقع، ولا بد للإنسان من متع يومية وشهرية وأسبوعية وسنوية.

من الاقتراحات للمتع اليومية والتي تمارسها في أوقات الفراغ (مطالعة مجلة، كتابة مقالة، تخيل منظر سعيد وموقف مشوق، مداعبة الأطفال، رسم منظر، اتصال بصديق قديم)

- اقتراحات لمتع تستغرق ساعات أو ساعة

( اليوغا، الرسم، السباحة، مدينة الملاهي، السينما، القراءة لأطفالك، المشي، التأمل، قراءة القرآن)

- اقتراحات لمتع تأخذ يوما أو أكثر

( مخيم، شاليه، دورة تدريبية، سفر عمرة، اعتكاف، تسلق الجبال، التزلج على الجليد)

- ارسم جدول المتع الخاصة بك، وكلما وجدت الوقت المناسب اعمله

| | قصيرة | متوسطة | طويلة |
|---|---|---|---|
| 1- | | | |
| 2- | | | |
| 3- | | | |
| 4- | | | |
| 5- | | | |
| 6- | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| -7 | | | |
| -8 | | | |
| -9 | | | |

## 71- غضب المربين

يحلم المربون المهتمون بصناعة الأجيال برفعة الأمة و ببناء المجتمع. إنها مهمة كبيرة وصعبة، تحتاج لصبر ومثابرة، فهذا الطالب يتأخر عن دراسته وهذا يهمل واجبه، الآخر يتشاجر مع زميله، البعض يغتابه، المهملين يرفعون أصواتهم لقلة درجاتهم. لا عليك أيها المربي الناجح من هذه الأشواك فهي محاطة بالزهور والجنة حفت بالمكاره، عليك بعمل ما يرتاح له ضميرك وما أنت مقتنع به وما يخدم رسالتك ويدعم رؤيتك النبيلة. ودائما واجه تكاسل الطلبة بقوله تعالى" إن أريد إلاّ الإصلاح ما استطعت وما توفيقي إلاّ بالله "[9] وقوله " فإنما عليك البلاغ المبين "[10]، أنت عليك البذور وعلى الله الثمار، أنت تبذر وتغرس الخير والأفكار النيرة، وإن لم تسق البذر فهناك من سيسقيه بعدك فأنت مربي ستأتي لفترة وجيزة تبذر البذور ثم النتائج ستظهر ولو بعد حين.

## 72- ماذا أفعل عند الغضب

### ( قائمة الغضب )

الفكرة هي أن تجعل لك قائمة خاصة بك ومنهجية تستعملها عندما تشعر بالغضب وهي من صنع أفكارك:

- عند الغضب:
  - -1
  - -2
  - -3
  - -4
- بعد الغضب
  - -1
  - -2
  - -3

[9] سورة هود ، الآية (88)
[10] سورة النحل ، الآية (82)

-4

- بعد التسامح (ضع لك أعمال محددة لتشغل وقتك وإلاّ سيعود الغضب)

-1
-2
-3
-4

## 73- هل يغضب الإنسان على ربه ؟

ربما تستغرب من هذا العنوان، هل يغضب الإنسان على ربه؟

نعم هناك أناس يغضبون على الرب، يسبون الدهر ويسخطون على أقدارهم والظروف.

وأقول: لابد من الرضي بقضاء الله وقدره و الرضي بما يأتي، والرضي بالقليل وأن كل ما يأتي فهو لسعادتك وصحتك. سامح نفسك، سامح القدر، سامح ربك، إنه يتحبب لك بالنعم وتتبغض إليه بالمعاصي، خيره لك نازل وشرك له صاعد. ارضَ بكل شيء وادع الله ولا تسخط وتقول لم يستجب لي، ارغب في عبودية الخالق وحبه، تقبل حبه ورزقه وخيراته ورحمته ومغفرته واغفر لنفسك.

## 74- البكاء

حينما نستمع لمعاناة شخص قريب، غير أننا لا نملك مساعدته، ولا نجد حلا لمشكلته، نرغب بالبكاء، نرغب بالتعاطف معه ومواساته، لم نحل مشكلته لكننا بفهمنا واستماعنا قد خفضنا عنه همه وأزلنا بعضا مما عنده.

البكاء ينفس عما في الصدر ويغسل الهموم ويجلي الغموم، البكاء أنواع منه الكاذب (وجاءوا أباهم عشاءً يبكون) ومنه حب (إن العين لتدمع وإن القلب ليحزن) وإن منه لما ينفطر منه القلب (وابيضت عيناه من الحزن وهو كظيم).

"ابكوا فإن لم تبكوا فتباكوا!" كما يقول أبو بكر الصديق، اسمح لنفسك بالبكاء فليس زيادة هم بل إزالة غم وخفة روح وسقاء للنفس.

ابكِ لوحدك أوفي صلاتك مناجيا ربك، ابكِ على صدر والديك ابكِ مع أبنائك فهم يحبون أن يخففوا عنك ويساعدونك ويرون المشاعر الطبيعية.

## 75- الأمل

" من طال أمله قصر عمله " (داود الطائي)

عندما يسافر الشخص الذي كنا غاضبين عليه أو يتوفى فإن كل الحواجز تتهدم وكل الغضب يزول. إن قصر الأمل مقدم على التسامح وزوال الغضب، وقصر الأمل وأنك ستفارقها وأنها أيام قليلة وسيفارقك من يؤذيك بقصد أو من دون قصد، إنك بذلك تختار التسامح والشفقة عليه والرغبة بترك أثر طيب على هذه الحياة. إذا كان الأمل يزيدك عملا فعليك بالأمل، وإن كان يزيدك تكاسل ووهن فعليك بقصر الأجل. هناك أمل بصلاح الأحبة وعودة المفارقين لنا، أمل بهداية البشر، أمل بصلاح أنفسنا وبتسامحها وقبول أخطائنا وأخطاء الآخرين، أمل بتحقق أمانينا ، أمل بالحياة وبجنة رب العباد.

## 76- مفاتيح الغضب

لكل إنسان مفاتيح الغضب يغضب من خلالها، وأزرار من يضغط عليها يفجر الغضب ويظهره وقد يظهر بأشكال متنوعة: كالغضب المتفجر، وغضب الاحتقار، والغضب الانتقامي، والغضب المحرج، والغضب المكتوم، والغضب الذي يعبر عنه.

أنت باستطاعتك اكتشاف مفاتيح غضبك والتعامل معها وفهمها، وبالتالي إذا ضغط أحدهم عليها فإنها لن تزعجك أو تؤثر عليك، كذلك باستطاعتك التنفيس عن غضبك وحسن التعامل معه بعد الضغط عليها، وبالإمكان حصر مفاتيح الغضب بأشياء قليلة أي أنك فقط تغضب لهذه الأشياء المحدودة، فيصبح الغضب باختيارك وتعرف متى تغضب، لا أحد يستطيع أن يضغط على مفاتيح غضبك ويغضبك من دون اختيارك وموافقتك، وإن ضغط عليها شخص فإنه باستطاعتك عدم الاستجابة، ومن يثيرك ويتعمد إغضابك فإنك لن تنزل مستواك، بل ستظل روحك سامية ولن يؤثر عليك السفهاء.

## 77- اختلاف القيم

أحيانا تختلف قيم الإنسان وتتضارب فجزء يدعوه للغضب وجزء يدعوه للحلم والتسامي، ولحل هذا الاختلاف عليك بهذا التمرين الذي فكرته وفيه تسمي كل جزء من أجزائك باسم، وليكن ***غضبانا*** والجزء الثاني **حليما** أو **متسامحا**، وتكلم عن كل جزء و نيته الإيجابية ثم حاول أن توفق بينهما وتصلح بينهما وتجعلهما يستفيدا من نيات بعضهما البعض للوصول لهدف واحد.

***غضبان***: أنا أغضب ليحترم رأيي ويكون لي تواجد، لا بد من إظهار الشخصية وإظهار قوتها، لا بد من الغضب لتبيان الحق.

**حليم**: أرغب في الحلم واختيار الأسلوب الأفضل لكي لا أفعل شيئا لا تحمد عواقبه أو تزداد المشكلة ولا تحل.

**أنت**: أعلم أن نواياكما طيبة ولكلٍ واحد منكما أسلوبه وأرجح أن نصبر ونفكر ونتخذ القرار الصائب بالطريقة الأحسن.

وكذلك بإمكانك استدعاء الأجزاء الأخرى إن أردت المشاركة كجزء التسامح والصبر أو جزء الانتقام والتأثر وهكذا، بإمكانك جعل كل جزء على كرسي وعندما تريد الكلام بصوت الجزء اجلس بالكرسي الخاص به.

## 78- من هنا وهناك

- الغضب الظاهري يتبعه 3 أضعاف من الغضب الداخلي وما تراه من الجبل هو ثلث ما في جذوره.

عندما غضبت في الماضي وحدث لك موقف سيئ فإنك وضعت قناعة بأن هذا الإنسان سيئ، وأصل القناعات حوادث، لكنك الآن لست ذلك الإنسان لقد تغيرت قناعاتك، فعد للماضي وسامح هذا الإنسان وتمنى له الخير وتذكر أنك لست ماضيك.

- واجه الغضب بسلاح الحلم والتسامح والغفران وبدرع الصبر وبخيل الإرادة.
- عندما نثأر ونتشاجر فإننا نزيد الخلاف ونزيد المشكلة تعقيدا ونستهلك مواردنا وطاقاتنا، لا ربح فقط خسارة، ألا يستحق هذا الأمر أن يتوقف وأن نتصالح سواء كنا أشخاصا أو دولاً ونركز على البناء بدلا من الحزن على ما فات والثأر على لمن مات.

- ***الفوقية*** أساس الغضب وأساس الشرور، فلا أحد أفضل من أحد إلاّ بالتقوى، وكل من تراه فعليك أن ترى أن له عليك فضل، وأن تعامل الناس باحترام كما تحب أن يعاملوك بود ولطف.
- 

## 79- لحظات الانتظار

في موقف الحشر يحشر الناس وينتظرون الأحكام، لكنهم يطول عليهم الانتظار ويتمنون العذاب على الانتظار، إنها الطبيعة البشرية التي تحب الإنجاز والسرعة ولا تحب الانتظار، إنها لحظات يسيرة على المؤمن، أما على الكافر فخمسين ألف سنة في الدنيا، هناك لحظات انتظار قصيرة كانت أم طويلة، طويلة كانتظار الفرج وقصيرة كانتظار مولود أو انتظار صديق كنت معه على موعد.

إن لم تستغل هذه الأوقات العصيبة والتي لا تحتمل ولم تنير بها دربك فإنها ستحرمك وتشوش حياتك.

تمتع بهذه اللحظات فإنها لحظات صقل الإنسان ومواهبه وتروية النفس على الصبر، لحظات الاستماع للحكمة الداخلية، لحظات التعلم والقراءة والإبداع، لحظات العودة للأسرة، لحظات العودة للخالق، لحظات الانتظار نعمة من الخالق وبها تصقل المواهب وتتنزل الرحمات وبها يقترب الفرج.

## 80- الفوز للجميع

الإنسان يحب الفوز بجميع أموره، وعند الخلاف مع الآخرين فإننا نسعى للفوز ولا نقدم التنازلات، يقول صلى الله عليه وسلم: "من كظم غيظا، وهو يقدر على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق حتى يخيره من أي الحور شاء."[11]

من يكظم غيظه هو الفائز وإن كان في ظاهر الأمر خاسرا، إنه ينتظر الأجر الوفير والخير الكثير ويترك الدنيا الزائلة للزائلين.

في الحقيقة هناك طريقة أخرى لتفوزا معا وهي أن تتعاونا وتسويا الموضوع، أن يرى كل فرد احتياجات الآخر ويحاولوا التوفيق بينهما.

---

[11] حديث صحيح

## 81- غضب الشوارع

من المنتشر عندنا غضب الشوارع سواء من أخطائنا أو أخطاء الآخرين، وهذا الغضب لا يؤدي إلاّ لزيادة الغضب وللحوادث ولإهلاك أنفسنا.

- ماذا تفعل عندما يغضبك أحدهم إما ببطئه أو بحركاته أو سرعته أو أيا كان بالأضواء أو بالأصوات؟
  - خذه على مستواه وعلى قدر عقله.
  - فكر بأنه لا يستحق أن تهلك نفسك لأجله.
  - ربما لديه مشكلات فهو غاضب من نفسه.
  - كن حليما ولا ترد عليه.

ماذا تفعل إذا كنت أنت المخطئ؟
اعتذر!
اعترف بخطئك وستريح بالك.
حاول تجنب هذا الخطأ.
لا تلاحقه أو تنظر إليه.
التزم بما لا يغضب الآخرين ( كعدم إضاءة الضوء العالي ، وعدم سد الحارة اليسرى، لا يخدش باب سيارتك سيارة أخرى، لا ترفع من صوت الموسيقى، لا تتكلم بالتلفون المحمول))

## 82- عندما يعود لربه

عندما يعود الإنسان لربه.. لخالقه وبارئه.. يتوب له ويستغفره.. يخضع له ويذل.. يرتضي قدره.. يفرح به ويسعد.. ينهل من أنوار رحمته.. يرى الحياة مشرقة.. يتبدد السواد.. وينقشع الظلام.. يرى الحياة بعين أخرى.. تتبدل نظرته في لحظات.. يتحول اليأس لصبر وتفاؤل.. تتحول الآلام لآمال.. والمحن إلى منح.. تشرق الدنيا.. تتعطش الروح لخالقها.. ترتوي من النبع الصافي.. ترتمي بين يديه.. تشتم من أزهار عفوه وكرمه.. تسلم حياتها له.. تفوض أمورها إليه.. فقد أتعبها كثرة المسير.. تحتاج لمساعدته وحبه.. تريد أن تتطهر من أدران الأرض.. تطلب منه الهداية وأن ينير لها الطريق ويرزقها إتباعه.. يرزقها الهمة في بلوغ مرادها ومراده.. تريد أن تكون ما يريده لها سبحانه.. ولا تتفتح هذه الأنوار إلاّ بتوبة صادقة وخضوع تام ورجاء خالص لرب المعا رج.

## 83- كيف تتعامل مع الشحص الغضوب

إذا كان يحب الهدوء فلا تشعريه بالتأنيب، اسمحي له أن يأخذ وقته بالتفكير وثقي أنه قادر على حل مشكلته.

- إذا رأيتها غاضبة اسألها واستمع لها، تحملها فهي تنفس عن غضبها تبحث عن ذاتها تفكر بصوت عال.
- شجعيه وامدحيه.
- اهتم بها وارعها.
- استخدم الكلمات السحرية:

والله ما تلام، لقد أصبت، إنهم لا يستحقونك، صح كلامك، آ ها، نعم، أفهمك، استمع.
ضمه إلي صدرك.
ربت على كتفه.
اضحك على الشيء المضحك.
صح كلامك.. آسف.
لقد أخطأت.
سامحني.
اعذرني.. ماذا أفعل لأرضيك.
لم أكن أعرف أن هذا يزعجك.
لا أنزع يدي حتى ترضَ

## 84- سيمفونية الصراع

الصراع سيمفونية، لأنه مليء بالأصوات المختلفة من صراخ وتكسير الأغراض وأصوات المشجعين.

الصراع كجزيرة مهجورة، لأن الإنسان الغضوب يعيش وحده ولا يحب أحدا.

الصراع قناع، لأنه ليس نحن بل هو قناع نضعه على أرواحنا الطاهرة فيشوه صورتنا.

الصراع كمباراة ملاكمة لأن به مشجعين للطرفين وفيها تبادل للتهم والانتقاد واللكمات.

الصراع شروق للشمس، فبعده يكون الصلح والوفاق، حار دافئ يدفيء العلاقة بعد الصلح أو يحرقها كلما ازداد.

الصراع كلغز، لأنك تحتار فيمن عنده الصواب.

الصراع كرقصة غريبة، لأنه شيء غريب يكون بين المتحابين أكثر من المتباعدين.

الصراع كحلم يأتي ويختفي من حياتنا بلمح البصر.

الصراع كعاصفة تهدم كل شيء أمامها.

الصراع كتمثال تستطيع هدمه بأي وقت.

حاول تطبيق التمرين وبه ستعرف قناعاتك حول الصراع وتستطيع فهم صراعك مع شخص، كأن تقول صراعي مع فلان كشروق الشمس به عادت علاقتنا أفضل من السابق.

## 85- لك الخيار

يروي الدكتور بشير الرشيدي هذه القصة عن شخص كان يشعر بالإهانة والاستياء والغضب والسبب هو أن شخصاً قد أهانه وبصق في وجهه أمام مجموعة من الناس.

فقال له الدكتور: هناك عدة خيارات أمامك:

أن تبصق في وجهه.

- تتكلم معه بهذا الشأن.

تنفس عن غضبك بممارسة هواية.

تعفو عنه وتسامحه.

تكتب رسالة تعبر فيها عن غضبك.

فرد عليه الرجل: آه يا دكتور، اختار التسامح فقد توفي منذ عشرين سنة.

عندما تختار الحلم والعفو بدل أن تكبت المشاعر فإنك ستشعر بالحرية وزوال الهم عن كاهلك.

## 86- تكلفة الصراع

الصراع على الشيء والرغبة بالحصول عليه يكلفه الكثير، فتجد المحاكم والقضايا تكلف أكثر مما يريد أصحاب المال.

أحيانا أستغرب عندما أرى الحوادث بالسيارات تكون بسيطة ولا أحد يعفو ويسامح ويغفر، صدقني أغلب السواق لا يقصدون الإهانة، قررت قرارا في حياتي أني عندما أكون مخطئاً في اصطدامي

بسيارة، فإني سأعوضه وإن كان هو المخطئ فسأسامحه، ومن الطريف أنه لم يصدمني أحد، بل صدمت أناس وقد سامحوني في الحال، والحمد الله أنه لم يحدث شيء بسياراتهم.

صدقني عندما تسامح وتتجاوز فسوف يتجاوز الله عنك ويعوضك ما فقدت أضعافا مضاعفة ومن ترك شيئا لله عوضه الله خيرا منه.

## 87- اضطهاد الأطفال

تتعرض بالطفولة لاضطهادات عديدة، ونظراً لضعفنا وانشغال أهلنا في الصغر، فإننا نكبت هذا الغضب والاضطهاد، بل ربما نكون مضطهدين لغيرنا.

ليكن قدوتك يوسف عليه السلام فلم يكن اضطهاده إلاّ زيادة في تعليمه ورفعه له في الدنيا والآخرة.

علينا أن نعود للماضي ونداوي الجراح ونتعلم منه، وأن لا نسمح لشخص أن يضطهد أبناءنا، وأن يكون هذا الاضطهاد دافعا لنا للعمل وبناء المؤسسات والمدارس التي يحترم فيها الطفل ولا يضطهد، وتكون فيها الحماية والأمان.

إذا اشتكى أبناؤك من الاضطهاد فاعرضهم على الأخصائيين، أو اذهب لمدارسهم واعرف ما الذي يجري ولا تترك أبناءك عرضة للاضطهاد.

أنصحك بإصدار الدكتور صلاح الراشد عن الاضطهاد الطفولي وكذلك دورة العلاج بخط الزمن فستجد فيها مرادك.

## 88- يغضبني دائما

هناك مضايقات بسيطة ومتكررة من القريبين منا، كعدم ترتيب المكان واستعمال حاجاتنا الشخصية، إنها بسيطة لكنها تغضبنا وتأخذ الكثير من طاقتنا.

للتعامل مع هذه المضايقات عليك بالآتي:-

حاول إخباره بلطف وبطريقة إبداعية وحاول بكل الطرق إلى أن يصل لما تريده.

إذا لم تنجح محاولاتك يجب أن تغير نفسك وتجعل هذه المضايقات لا تضايقك، يقول ابن القيم عن ابن تيمية رحمهما الله " اجعل المشكلات كالأمراض وكالجو القارس لا بد منهما"

اشتر له الذي يستعمله منك وسيكون له درس مدى الحياة.

فقط فكر بحل المشكلة وستجد الحلول تمر عليك.

استشر أصدقاءك.

## 89- **فوائد**

الإنسان الغضوب إنسان عاطفي فاكتشف الطفل الذي بداخله وسد حاجته وسيكون لك الخادم المخلص.

الذي تتحمله عند غضبه وتصبر عليه وتعامله بالحسن ستكسبه للأبد وتحبه مدى الحياة.

التسامح هو تفتح القلب وتمني الخير للآخر، وعندما ترى هذا الشخص لا تنزعج، وقد تتساءل كيف دعا نوح على قومه، والجواب هو أنه عرف أنهم لن يؤمنوا فدعا عليهم فتستطيع الدعاء على الشيطان وعلى من تعرف أنهم من أهل النار، لكن يقول أحد العلماء: **"**لا تكثر من لعن إبليس لكي لا يتعود لسانك اللعن**!"** إنه لا يستحق أن نفكر به أصلا فلماذا نتعب أصواتنا في لعنه.

أحيانا تفكر بشيء يغضبك وتختلقه من خيالك، تفتعل المشكلات من ذهنك فلا داعي للتفكير بها إنها خيال.

الانتقاد والشتم صوت وموجات تدخل للإذن تستطيع أن تتأثر به وتستطيع أن تبعده عنك ولا تتقبله، تذكر أنك مسئول عن تصرفاتك ومشاعرك.

## 90- **تغيير المعنى**

سأطرح أشياء تغضب البعض منا وأحاول أن أجد لها معاني بديلة، وأنظر لها من منظور آخر ومعنى مختلف:-

لم نرك منذ زمن بعيد (أنت مقصر)

- هو مهتم بي.
- يسأل عني.
- يفتقدني من حبه لي.

▪ تتعرض للانتقاد

إذا ركلت من الخلف فأعلم أنك في المقدمة.

- لا ينتقدك أحد إلاّ لزيادة نجاحك.

- إنه يستعمل ممتلكاتي الشخصية
  - يحبني.
  - يحب أن يقتدي بي.

- تمر بصراع ومشكلة
  - بعده التصالح.
  - كفارة.
  - سنعود بشكل أقوى.
- الانتظار
  - فرصة للتعلم.
  - سأتأمل انتظار يوم القيامة.
  - اختبار في العبد.
- الامتحان
  - انظر له على أنه تجربة.
  - فرصة للتعلم.
- ولدي مشاغب
  - ذكاء بالكبر.
  - شجاعة.
  - سيكون قائد.

- كسرت الصحون
  - انكسر الشر.
  - صدقة.
- موت شخص
  - ذهب لمكان أفضل.
  - رحل مني من لا يرحم إلى من يرحم.

الآن ضع مشكلة تؤرقك وانظر لها من منظار آخر

## 91- كيف تصلح بين المتخاصمين

عندما تصلح بينهم فإنك ستستمع لكلام سلبي، تجتهد، تحاول، قد لا تصل لنتيجة، فبذلك تستحق تقديراً من رب العالمين يا ناشر الخير والسعادة في هذه الدنيا.

أولاً عليك بإخلاص النية وأن تضع الإصلاح بينهما، وأن تستشعر الأجر وترى صورة الفرحة وكم هي سعادتك برؤيتهما فرحين مع بعض.

يقول تعالى " إن يريدا إصلاحا يوفق الله بينهما "[12]، فإذا أردت الإصلاح سيوفق الله بينهما.

---

[12] سورة النساء ، الآية (35)

قل لهما محاسنهما، أخبرهما عن اللحظات السعيدة، أهدهما كتابا عن التسامح، تكلم عن فضل التسامح، اسمع لهما بفهم، قل لأحدهما فعلا لا تلم على ما فعلت، فأنت إنسان خير، أنت الأفضل بادر بالسلام " وخيرهما الذي يبدأ بالسلام "[13] ، حتى لو كذبت فإن الشرع حلله لأجل هذه الغاية النبيلة.

## 92- عادات مغضبة

يغضبني من يرمي الأوساخ في الشارع، إنه لا يهتم بالبيئة، سأبادر بتعليم أهلي ومن حولي بترك هذه العادة السلبية، وأدعو الناس للتطوع في تنظيف الشواطئ.

- يغضبني من لا يضع حذاءه في المكان المخصص،إن وضعها أمام الباب منظر غير حضاري.
- يغضبني الذي يعيش بدون هدف، لا هو في أمر الدنيا ولا أمر الآخرة.
- يغضبني من يضيع أوقاته وأوقات الآخرين.
- يغضبني عدم احترام الوالدين وعدم احترام الكبير.
- يغضبني من لا يستمع بفهم.
- يغضبني من لا يشعر بالآخرين ويؤذيهم.
- يغضبني الذي يحاول السيطرة على الآخرين بدلا من أن يعطيهم الخيارات.
- يغضبني الإنسان الحسود.
- تمرين جميل لفهم أسباب غضبك ومن ثم تعرف كيف تتعامل معها، اكتب يغضبني ثم أكمل العبارة، وبعد أن تنتهي حاول أن تلحق كل سبب بمشروع إما لتوعية الناس أو أن تجعله شيئا غير مغضب بالنسبة لك.

## 93- سامحني

هناك أناس أخطئوا في حق أنفسهم، كانوا في مرحلة سيئة جربوا فيها، فقدوا فيها الطريق. عندما نسامحهم ونسامح أنفسنا ونسمح لهم بمسامحتنا فإننا بذلك نشعر بسعادة وحرية كبيرة. سيفهموننا ويعذروننا، يصغون لنا، يرون تغيرنا، يكونون أقدر على التسامح، لقد تعلموا من خطأهم معك وأنت كذلك تعلمت، الحياة جميلة وتتغير، أحباءنا عادوا وسامحونا، أرواحنا عادت لطبيعتها الأولى، نفوسنا صافية، رجع الود، تصافت القلوب، تلاقت الأرواح، تلاصقت الأبدان، بكت الأعين فرحا وحزنا، سامحني فأنت الحبيب القريب، كم أنت رائع لقد صبرت علي كل هذه الشهور، تمدني ببحار حبك، وتغمرني بلطفك وتسامحك وكرمك.

[13] حديث صحيح

ما أجمل عودة الحبيبين اللذين أبعدتهما عواصف الحياة عن بعضهما البعض فلاما بعضهما البعض بدلا من أن يلوما العواصف، لكنهما في النهاية رجعا لبعضهما البعض فهما لم يخلقا إلاّ لبعضهما.

## 94- أبجديات الغضب

أ- أسس بنيانك على التسامح.
ب- بادر بالعطاء، بادر بالخير، بادر بالتسامح.
ت- تسامح من نفسك والآخرين.
ث- ثورة الغضب لا تأتي بخير.
ج- جرح الآخرين سهل واندماله ليس بالسهل.
ح- حب الله هو منشأ كل خير.
خ- خالط السعداء الإيجابيين.
د- دل على طريق الخير واسعَ لفعله.
ذ- ذل المؤمن لأخيه قوة.
ر- راحة النفس بترك الغضب.
ز- الزهور منعشة للأبدان داعية للود.
س- سرور تدخله على قلب أخيك المؤمن.
ش- شمر بكل ما أوتيت لبلوغ الجنة.
ص- صاحب الأخيار واكسب ودهم.
ض- ضميرك حي ينبض بالحب.
ط- طر لله واسعي لحبه.
ظ- ظلم الناس من أقبح الأفعال.
ع- عليك بالظاهر والله يتولى السرائر.
غ- غرور المرء أساس كل شر.
ف- فكر بعمق / فكر بالتسامح / فكر بما يسعدك.
ق- قرار تتخذه الآن قد يغير مجرى حياتك.
ك- كافئ نفسك.
ل- لوم الأحبة جميل وكثرته تضر بالعلاقة.
م- من أسس السعادة الفرحة والبهجة والمتعة.
ن- ناج ربك وادعه وأحبه.
ه- هلمَّ لجنة العلا.
و- وازن بين جوانب حياتك المختلفة.
ي- يا سامعا صوتي جرب هذه المعاني وطبقها بحياتك.

## 95- أفكار متميزة

تمرين فعال وجميل وهو أن تكتب المشكلة ثم تكتب ماذا لو فعل ما تريد، وكمثال شخص أتى وطلب منك إعارته قلمك بطريقة لا تعجبك، اكتب المشكلة ثم اكتب كيف أردت أن يطلب منك ويعاملك، فتقول كنت أريده أن يقول لي لو سمحت أريد استعارة قلمك لأكتب ثم أرجعه لك، وبذلك تفهم مشاعرك وتشعر براحة كبيرة، فمجرد أن يعرف الإنسان مشاعره ويفهمها ستذهب عنه مشاعر الضجر.

- تمرين آخر يسمى تمرين الهجر وهو أن تكتب اسم الشخص ثم تكتب له ما يضايقك وبجانب ما يضايقك تكتب لم أعد أحبك ثانية، فإن تهجره 10 دقائق خير من أن تهجره سنوات، والورقة لك وحدك فعبر فيها عما شئت.
- لا بد من أن تحب نفسك وتثق بها لتتخلص من غضبك فالغضب للضعفاء، ولحب النفس عليك بالتالي:
  - قل أحب نفسي 50 مرة يومياً.
  - اضمم نفسك لخمس دقائق يومياً.
  - اكتب 10 إيجابيات فعلتها اليوم.
  - اضحك لخمس دقائق يومياً.
- للتخلص من الخوف من التغيير اسأل نفسك التالي:
  - ما الذي يريد أن يعلمك إياه الخوف؟
  - كيف أعاقك؟
  - لماذا تريد التخلص منه؟
- إذا جعت فلا تسرق، وإذا كرهت فلا تظلم، وإذا أحببت فلا تنحرف، فلا بأس بالغضب والإحساس بالمشاعر لكن لا تجعلها تبعدك عن الحق.

## 96- الإساءة والإحسان

القصة تتكلم عن صديقين يسيران في الصحراء يومين كاملين حتى بلغ بهما العطش والتعب واليأس مبلغاً شديدا وبعد جدال واحتداد حول أفضل الطرق للوصول إلى حيث الأمان والماء.. صفع أحدهما الآخر.. فلم يفعل المصفوع أكثر من أن كتب على الرمل.. ( تجادلت اليوم مع صديقي فصفعني على وجهي)، ثم واصلا السير إلى أن بلغا عين ماء.. فشربا منها حتى ارتويا ونزلا ليسبحا.. ولكن الذي تلقى الصفعة لم يكن يجيد السباحة.. فأوشك على الغرق.. فبادر الآخر إلى إنقاذه.. وبعد أن استرد الموشك على الغرق (وهو نفسه الذي تلقى الصفعة) أنفاسه.. أخرج من جيبه سكيناً صغيرة ونقش على صخرة (اليوم أنقذ صديقي حياتي ).. هنا بادره الصديق الذي قام بالصفع والإنقاذ بالسؤال.. لماذا كتبت صفعتي لك على الرمل وإنقاذي لحياتك على الصخر؟ فكان جوابه:( لأنني رأيت في الصفعة حدثاً عابراً

وسجلتها على الرمل لتذروها الرياح بسرعة، أما إنقاذك لي فعملٌ كبير وأصيل وأريد له أن يستعصي على المحو فكتبته على الصخر.

## 97- البطاطس

في أحد المرات طلب الشيخ من كل واحد من تلاميذه، أن يحضر معه كيسا من البلاستيك النظيف، ثم طلب منهم، أن يضعوا ثمرة من البطاطس في الكيس عن كل ذكرى مؤلمة في حياتهم اليومية لا يرغبون في أن ينسوها، بعد أن يكتبوا اسم الذكرى وتاريخها على ثمرة البطاطس عمل التلاميذ بوصية الشيخ وأصبح البعض منهم يحملُ كيساً ثقيلا جدًا لكثرة ما يحمل في داخله من ذكريات مؤلمة. ثم طلب منهم الشيخ أن يحمل كل واحد منهم كيس البلاستيك بما أصبح فيه من ثمرات البطاطس في كل مكان يذهب إليه لمدة أسبوع، وأن يضعه بجوار فراشه في الليل، وبجواره في مقعد السيارة عند ركوبها ،وبجواره دائماً...

إن عبء حمل هذا الكيس طيلة الوقت أوضح لكل واحد منهم العبء الروحي الذي يحمله لذكراه المؤلمة... وكيف أنه يهتم بها طول الوقت خشية نسيانها في أماكن قد تسبب له الحرج ....

وطبيعي تدهورت حالة البطاطس وأصبح لها رائحة كريهة، وهذا جعل حملها شيئا غير لطيف، فلم يمر وقت طويل حتى كان كل واحد منهم قد قرر التخلص من كيس البطاطس بدلا من حمله في كل مكان يذهب إليه هذه قصة رمزية، تعبر عن الثمن الذي ندفعه بسبب احتفاظنا بما يؤلمنا، وبالأمور السلبية الثقيلة.

## 98- والكاظمين الغيظ

حُكي عن جعفر الصادق رضي الله عنه أن غلاما وقف يصب الماء على يديه فوقع الإبريق من يد الغلام في الطست، فطار الرشاش إلى وجهه فنظر جعفر إليه نظر المغضب، فقال: يا مولاي والكاظمين الغيظ، قال قد كظمت غيظي، قال: والعافين عن الناس، قال: قد عفوت عنك، قال: والله يحب المحسنين، قال اذهب فأنت حر لوجه الله تعالى. (المصدر: المستطرف في كل فن مستظرف)

سألزم نفسي الصفح عن كل مذنب ... وإن كثرت منه علي الجـــرائم
وما الناس إلا واحد من ثلاثـــــة ... شريف ومشروف ومثل مقــاوم
فأمــا الــذي فوقي فأعــرف قدره ... و أطيع فيه الحق والحــق لازم

وأما الذي دونـــي فإن قال صنــت عنه عرضي وإن لام لائـــــــم
وأما الذي مثلي فإن زل أو هفــــا تفضلت إن الفضل بالحلم حاكم

## الخاتمة

إنها محاولة لفهم الغضب وكيف تتخلص منه، أو كيف نستفيد منه في حياتنا ونسخره لنا ونجعله خادمنا المطيع ومستشارنا الناصح وطاقتنا المحركة.

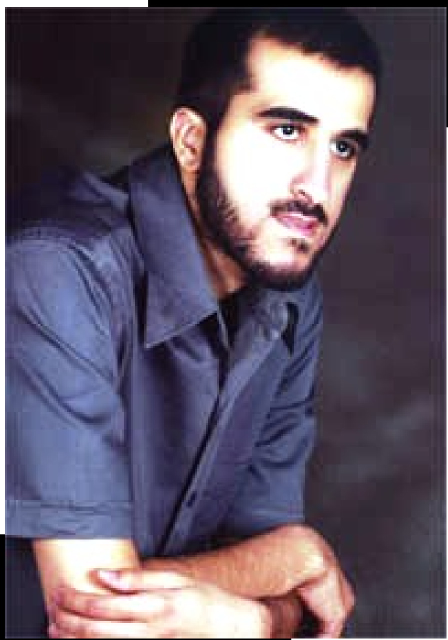
أتمني أن يساعد هذا الكتاب في التخفيف من غضبكم وفي إعانتكم على التسامح والوصول لذاتكم السامية والروح العالية والنفس البراقة، والتي لن نصل لها إلاّ بإزالة الصدأ عنها وحسن التعامل مع مشاعرنا الإيجابية والسلبية وحسن اتصالنا مع خالقنا.

لقد أعطيتك المفاتيح وما عليك إلاّ فتح باب السعادة ودخوله والتمتع بهذا العالم الجميل متمنيا أن تدعوا لي فيما أفادك وأنار حياتك، وأن تدعو لي بالهداية فيما أخطأت. لعلك أنت من تكون فخر أمتك ووطنك ولنا الفخر في تعليمك مما علمنا الله، ولعلك تحدث العجب العجاب وتبني مجدا لأمتك وألفة بين أسرتك وتساهم في جعل الأرض مكانا أفضل للعيش.

# المراجع


- مفاتيح الغضب.
- أيقظ العملاق داخلك، انتوني روبنز.
- 365 خطوة للنجاح، انتوني روبنز.
- إذا كان الحب لعبة فهذه قوانينها.
- كيف تحب ما لديك وتحصل على ما تريد، د.جون جري .
- التفكير الإيجابي، د. عبد الرحمن توفيق.
- 200 حكمة قيادية ووصية إدارية، د. على الحمادي

# السيرة الذاتية للكاتب
# عبد الله العثمـــان



**عبد الله العثمان**
الجنسية: كويتي
كاتب ومدرب في مجال التنمية الذاتية

**معلومات أكاديمية:**
طالب في الجامعة الأمريكية في الكويت في تخصص علم الاجتماع
درس في المعهد التجاري ومعهد "نيو هورايزن"

**الإنجازات العملية والنشاطات:**
نائب المدير العام لشركة مروج القابضة
مدرب في معهد المستشار
كاتب في مجلة الأبعاد الخفية
مدير ومبتكر مشروع خطط ويانا
ممارس مرخص في البرمجة اللغوية العصبية
مبرمج كمبيوتر
ممارس في ادارة نطام العقل والقراءة التصويرية

**الكتابات والإنتاجات:**
ألف 10 كتب وله قرابة ال 15 منتجا في مجال تنمية الذات منها:
100 فكرة للتسامح
صداقات للأبد
شريط فن التسامح
شريط التخطيط ببساطة
برامج قوة النفس البشرية
حسن حياتك
افعال قليلة بنتائج كبيرة
50 سؤال في الخريطة الذهنية مع مساعد الشطي
شيكات الحب مع مساعد الشطي
شفاء النفس مع نادية أبو بكر
انطلاقة المعلاق مع نادية ابو بكر
مهمات الانجاز ( 6 كتيبات )
خوش فكرة

**معلومات الاتصال**
الموقع الإلكتروني: http://www.abdullao.com
البريد الإلكتروني: abdulla_al_othman@hotmail.com